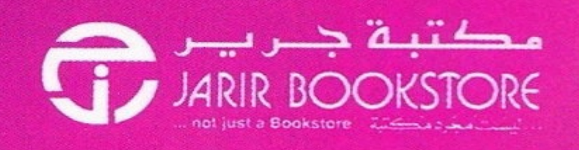
الرجال يتجهون نحو الشرق

والنساء نحو اليمين

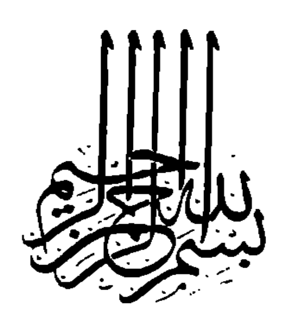


كيف يلتقون في منتصف الطريق عندما يواجهون التغيير

سابرا إي. بروك
الحاصلة على الماجستير في العلوم
والدكتور جوزيف إف. دولي



الرجال
يتجهون نحو الشرق
والنساء نحو اليمين



الرجال
يتجهون نحو الشرق
والنساء نحو اليمين

كيف يلتقون
في منتصف الطريق
عندما يواجهون التغيير

سابرا إي. بروك
الحاصلة على الماجستير في العلوم،
والدكتور جوزيف إف. دولي





العنوان		الرقم
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض. الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعوديه)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٣٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

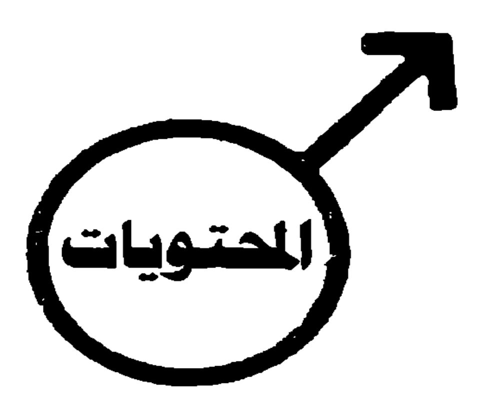
Men Head East, Women Turn Right

How to Meet in the Middle
When Facing Change

Sabra E. Brock, M.S., and Joseph F. Dooley, Ph.D.

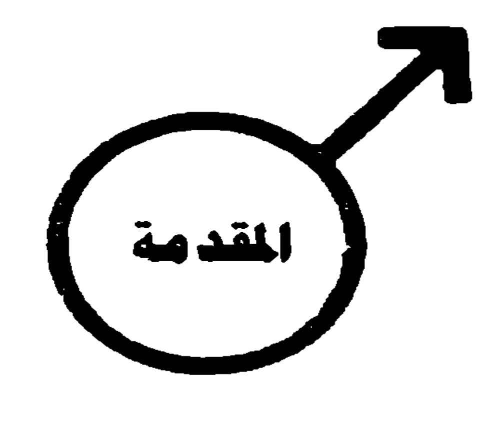


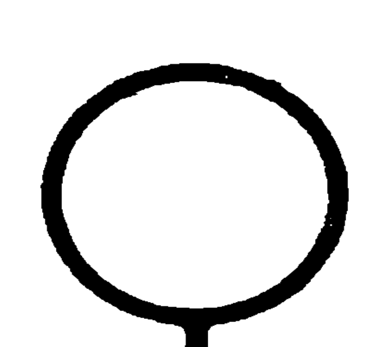




المقدمة		١
الجزء ١	**النساء والرجال والتغيير**	٧
الفصل ١	صندوق أدواتك للاستفادة من التغيير	٩
الفصل ٢	أسس الاختلاف بين الرجال والنساء	١٧
الفصل ٣	كيف يستفيد الرجال والنساء من التغيير ؟	٢٩
الفصل ٤	استكشاف أسلوب جنسك فى التغيير	٥٣
الجزء ٢	**خطوات ومهارات التغيير**	٦٣
الفصل ٥	التعامل مع التغيير الخطوة الأولى : **توديع الماضى**	٦٥
الفصل ٦	التعامل مع التغيير الخطوة الثانية : **تخطى المراحل الانتقالية**	٧٥
الفصل ٧	التعامل مع التغيير الخطوة الثالثة : **البدايات الجديدة**	٨٧

الفصل ٨	صقل مهارات التغيير لدى كل من الرجال والنساء : طريقة " بروك "	٩٥
الجزء ٣	**التغيير فى العلاقات**	**١٢٥**
الفصل ٩	التغييرات المصاحبة للزواج والطلاق	١٢٧
الفصل ١٠	ما تحمله فترة الخطبة من تحديات	١٤٧
الفصل ١١	تحديات التغيير عند الأطفال والوالدين	١٦٩
الجزء ٤	**تغييرات الموقع ، الظروف الصحية ، الأحوال المادية**	**١٨٥**
الفصل ١٢	تحدى الانتقال من السكن فى نفس الشارع ، أو فى أى مكان بالعالم	١٨٧
الفصل ١٣	التحديات المصاحبة لتغير الظروف الصحية طوال حياتك	٢٠٥
الفصل ١٤	أمورك المالية المتغيرة	٢١٩
الجزء ٥	**تحديات التغيير فى مكان العمل وفى أى مكان فى العالم**	**٢٢٩**
الفصل ١٥	تحديات التغيير اليومية فى العمل	٢٣١
الفصل ١٦	التغييرات والفوضى الخارجية	٢٥٧
الفصل ١٧	التوقيت ، مراحل الحياة ، والتغيرات التى تواجه الرجل والمرأة	٢٦٩
الفصل ١٨	الخلاصة : لنتغير معاً	٢٨٥
المراجع		٢٨٩
الملحق	جداول التغيير	٢٩١





يطرأ التغيير على كل شيء ؛ وكذلك لكل من الرجال والنساء استراتيجيات مختلفة للتعامل مع التغيير . وهذا الكتاب يُظهر كيفية تسخير هذا الصراع المحتوم بين الرجال والنساء ليساعدهما على تحقيق السعادة والنجاح . يمكن التنبؤ بأنماط التغيير ، سواء كان هذا التغير محدوداً أو كبيراً ، على المستوى الشخصي أو العام ، في عملك أو في حياتك الخاصة . فلو عرفت الكيفية التي يتفاعل بها الرجال والنساء مع التغيير ، فسوف تُحسن التعامل معه بشكل أفضل إذا طرأ عليك .

سوف يحدث التغيير ، وهذا أمر مُسلَّم به ، وعليك استكشاف كيفية الاستفادة منه ، ويمكنك القيام بأي من الأمور الثلاثة التالية :

- عدم القيام بشيء .
- التمادي فيما تقوم به (مع بذل مزيد من الجهد هذه المرة) .
- تغيير أسلوبك في إنجاز المهام .

يوضح هذا الكتاب كيفية التعامل مع التغييرات ، من أجل تحقيق سعادة وإنتاجية أكثر . فمن خلال أسلوب الجنس الآخر في إدارة التغيير ، يمكنك حينئذ العمل معه بفاعلية أكثر . فالأمر ليس كون النساء والرجال ضدين فحسب، ولكنه يتعلق أيضاً بالأساليب . فالرجال

والنساء يتعاملون مع العالم بأساليب مختلفة تماماً . ومعرفة الفروق بين هذه الأساليب يمكن أن تساعدك على حل الصراع والوقاية من حدوثه .

ينطوى التغيير على التحرك فى اتجاه مغاير . ويمكن أن يكون التغيير مادياً ، مثل الانتقال إلى العيش فى مدينة جديدة أو البدء فى العمل بوظيفة جديدة . أو قد يعنى التحول فى اتجاه الفرد فيما يتعلق بموقف بعينه . وتعبر الجملة المجازية "الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين " ـ وهى عنوان هذا الكتاب ـ عن كيفية إدراك كل من الرجال والنساء للاتجاهات بصور مختلفة . وقد أظهرت الدراسات أنه حينما تحتاج امرأة للإرشاد فيما يتعلق بكيفية الوصول للأماكن المختلفة ، تميل إلى البحث عن الملامح المرئية التى تمثل جزءاً من بيئتها المألوفة .فتبحث عن العلامات التى يسهل فهمها والتى تعتبر ذات صلة مباشرة بوجهتها . وعلى ذلك فالمرأة أكثر ميلاً للانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بالانحراف يمين محطة الوقود ، وقيادة السيارة نحو عشر دقائق ، ثم الانعطاف عند البيت الأخضر إلى اليسار . بينما يميل الرجال من ناحية أخرى إلى التحرر والتجديد فيما يتعلق ببيئتهم . فيفكر الرجل فى الاتجاهات الأصلية ، كالتوجه شرقاً عند محطة الوقود والسير لمسافة (١,٥) ميل ، ثم الانعطاف شمالاً إلى الشارع الرئيسى .

حينما تنعطف امرأة بسيارتها جهة اليمين ، وينعطف الرجل بسيارته نحو الشرق ، فكلاهما يذهب فى نفس الاتجاه ، ولكن إدراك كل منهما للموقف يبعد عن إدراك الآخر بأميال . ولا يمكن اعتبار أى من الأسلوبين صحيحاً أو خاطئاً ، فكما ستكتشف فى هذا الكتاب ، فلكل منهما قوته الكامنة فيه . ولكن عندما يحاول الرجل توجيه المرأة باستخدام دلالات " ذكورية " أو إذا حاولت المرأة إرشاد الرجل بإشارات " أنثوية " ، ينتج عن ذلك الارتباك .

عندما يطرأ التغيير يبدأ الرجال فى العمل ؛ وتبدأ النساء فى الابتكار .

تمر بعض المواقف فى أى علاقة بنجاح دون بذل مجهود يذكر. ولكن فى أحيان أخرى . يمكن أن يشعر نفس الأشخاص بالضياع والحيرة دون معرفة السبب . ويساعد هذا الكتاب هؤلاء المرتبطين بعلاقات مع آخرين. للتغلب على تلك الصعوبات من خلال إرشادهم إلى كيفية لقاء الشريك فى منتصف الطريق .

بنية هذا الكتاب

يوفر لك هذا الكتاب مرجعاً للتعامل مع التغييرات العويصة الفهم . فى العمل وفى العلاقات الشخصية . وتحسن " طريقة بروك " التى نصفها فى هذا الكتاب . من أسلوب إدراكك للتغيير فى العلاقات مع كل ذوى الأهمية فى حياتك . من خلال مساعدتك على القيام بما يلى :

- تعلم مواطن القوة الطبيعية التى تكمن بداخلك كرجل أو كامرأة للتعامل مع التغيير .
- فهم كيفية تعامل الجنس الآخر مع التغيير
- تطور الأسلوب الذى تعمل به مع الآخرين فى حياتك . كزوجتك وأسرتك وزملائك فى أثناء حدوث التغيير .
- التعرض لأمثلة بعينها تجسد كيفية توافق أشخاص فى مثل ظروفك مع التغيير بنجاح .

ويجيب هذا الكتاب أيضاً عن هذه الأسئلة :

- كيف يصل الرجال والنساء للتغيير بطرق مختلفة ؟

- ما هى الخطوات الثلاث التى يحتاج جميعنا إلى المرور بها خلال التفاعل مع التغيير ؟ وكيف يتصرف كل من الرجال والنساء فى كل من هذه الخطوات ؟
- ما هى المهارات الخمس للإفادة من التغيير ؟ وما أسهلها سواء بالنسبة للنساء أو الرجال ؟
- كيف يصل الرجال والنساء للتغييرات الحياتية الثمانية الرئيسية ؟
- ما الذى بوسعنا أن نتعلمه من بعضنا البعض ؟
- لماذا لا نتواصل ؟

يشتمل الكتاب أيضاً على أسئلة استيضاح للتعرف على أسلوبك الطبيعى لإدارة التغيير . والأدوات الأخرى التى تساعدك على استكشاف مواطن قوتك والاستراتيجيات التى تتبعها للتعامل مع التغيير .

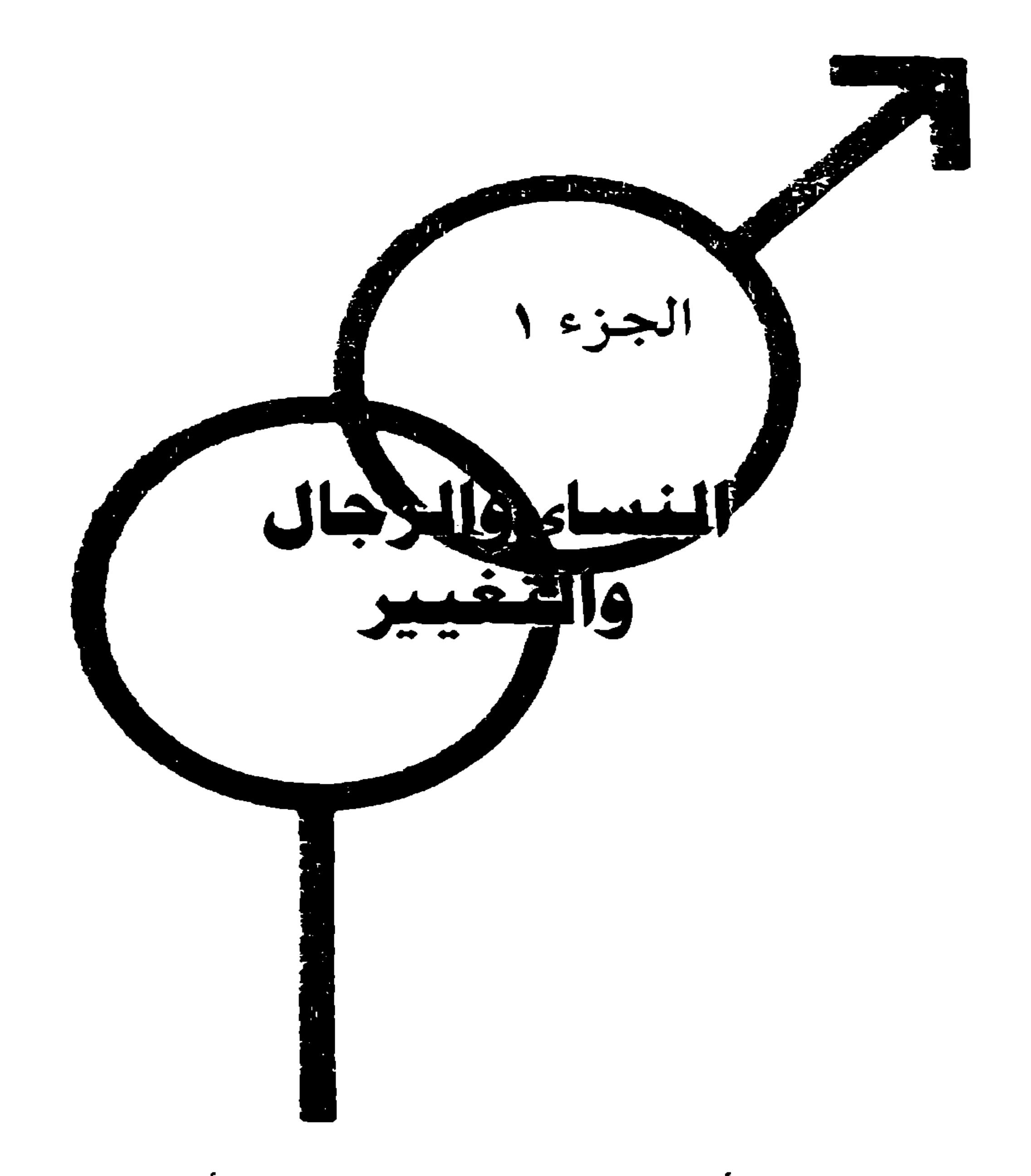
ويعد الكتاب بمثابة الدليل إلى تكوين العلاقات الناجحة فى القرن الحادى والعشرين وهو العصر الذى أكد الجميع أنه ملىء بالتغييرات . ويوضح الكتاب كيفية تغيير أساليب الرجال والنساء بشكل مختلف جداً . وكيف يستغل كل من الجنسين ما يناسبه بشكل جيد . كما أنه من الضرورى أن نفهم كيف تتغير أساليب الجنس الآخر من أجل تكوين علاقات أكثر نجاحاً فى الحياة .

ويساعد توسيع نطاق الفهم لكيفية تعامل الجنس الآخر مع التغيير على تجنب حدوث سوء الفهم عند تكوين العلاقات . فلو تذكرت أنه بوسع زوجتك أو أحد والديك أو صديقك أن يجد الوسائل الناجحة ـ رغم اختلافها ـ للتغيير . فسوف تتطور علاقاتكم كلها .

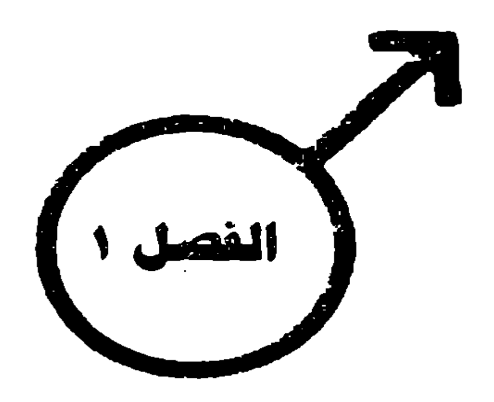
يمكنك اعتبار هذا الكتاب وسيلة عملية لإدارة حياتك، فقد قمنا بتضمين أحد الفصول عن مدى اختلاف أساليب الرجل والمرأة تجاه التغيير ،في كل من مجالات الحياة الرئيسية الثمانية . وسوف تصبح بعد ذلك قادراً بشكل أفضل على التعامل مع التغيير في كل من جوانب الحياة . فسوف نساعدك للوصول للتغييرات في العاطفة والعمل وكل الجوانب الضرورية الأخرى في حياتك . ينقسم هذا الكتاب خمسة أقسام . فيتعرض الجزء الأول إلى الاختلافات في الأساليب التي يتبعها الذكور والإناث للتغيير . ويعنى الجزء الثاني بكيفية تصرف الرجال والنساء عند مرورهم بخطوات التغيير الثلاث . من خلال استغلال مهارات التغيير الخمس لطريقة " بروك " ؛ أما الجزء

ستتعامل مع التغيير بشكل أفضل في كل جزء من حياتك .

الثالث فيتعرض لكيفية وصول الرجال والنساء للتغيير الذى يطرأ على علاقاتهم خلال حياتهم : كالزواج . والطلاق، والخطبة . وتربية الأبناء، والتعامل مع الآباء المسنين . وتغطى فصول الجزء الرابع التغيرات التى تطرأ على المكان والصحة والحالة المالية . وفي الجزء الخامس نوضح كيف تختلف طرق الرجال والنساء للتغيير في أماكن العمل والعالم ككل ، وكيف يخلق توقيت التغيير تحديات كبيرة بالنسبة للرجال أو النساء .



يصف الفصل الأول من هذا الكتاب . كيف تزداد أهمية الحاجة لأدوات التعامل مع التغيير بمرور الوقت . ويحدد الفصل الثانى الأسس العلمية التي ترتكز عليها طرق الرجال والنساء المختلفة للتعامل مع التغيير . ويبين الفصل الثالث التغييرات الحياتية الرئيسية الثمانية التي تظهر بها هذه الاختلافات . وفي الفصل الرابع سوف نساعدك على تحديد أسلوبك الخاص للتغيير .



صندوق أدواتك للاستفادة من التغيير

كل يوم يبتاع الناس فى كل أنحاء العالم الصحف أو يديرون المذياع ويستمعون المحطات الإخبارية للاطلاع على التقارير الواردة عن مظاهر التطور المثيرة فى مجالات العلوم . والطب . والتكنولوجيا . والتجارة ، والأعمال . فنشعر جميعاً بأننا نعيش فى عالم جديد يمتلئ ويفيض بالتقنيات الحديثة ، والقوانين المستحدثة والفرص الجديدة .

وتنهال علينا هذه التغييرات بشكل متسارع ومتزايد ، فعلى مدار آلاف السنين عاش أسلافنا حيوات تقليدية ، حيث اعتادوا القيام بالأشياء بنفس الأساليب التى كان أجدادهم يستخدمونها قبلهم . وكانت الحياة الناجحة تعنى ببساطة القيام بما كان يقوم به السابقون . واستمر تطبيق نواميس الحياة تلك عبر الأجيال من خلال المحاولة والخطأ . وقد ضمن ذلك الالتزام بالنمطية تحقيق النجاح سواء بالنسبة للأسرة أو العشيرة . وقد تهيأت تقاليدنا ومعتقداتنا وأجسامنا وحتى عقولنا لهذه الطرق العملية .

أجبر الرجال على المبادرة بالقيام بالأشياء بفعل طبيعتهم البيولوجية وثقافتهم . فمنذ ملايين السنين ، تصرف البشر ونظموا أنفسهم على أساس أنه على الرجال الذهاب إلى الصيد ، وعلى النساء تولى مسئولية البيوت . وقد كان الرجال أكبر حجماً ، وذوى بنية عضلية ، وأكثر سرعة . وبمرور الأزمان ، فقد نعت الرجال بأنهم صيادون مهرة ، وكافأت الطبيعة هؤلاء الذكور الذين فضلوا التصرف السريع والمغامرة .

وعلى النقيض ، بقيت الإناث بالمعسكرات لرعاية الأطفال ، يشعلن النار ، ويجمعن النباتات والخضراوات . وكانت كل هذه الأنشطة ضرورية لأجل نجاح العشيرة . ويتواءم ذلك مع طبيعة الإناث للقيام بذلك لأنهن أكثر مقدرة على التعاون .

ولكن الآن ، في مستهل القرن الحادى والعشرين انهالت علينا التغييرات بسرعة الضوء ، فربطت الهواتف بين كل منا ، وبين المعرفة بشكل كان يجهله تماماً الآلاف من أجيال البشر الذين سبقونا على هذه الأرض . ولكن هذا لم يعد يكفينا في الوقت الحاضر ، فأصبح محتماً أن تتمتع الهواتف بخواص الطلب السريع ، أو أن تكون جوالة حتى يتسنى لنا حملها فى جيوبنا ، أو أن تكون رقمية ومتصلة بالإنترنت وأن تكون كروت المودم (تحويل الإشارات) سريعة أيضاً ، وتطور الأمر وتحتم أن تصبح الأجهزة صغيرة جداً ، ووصل لأن أصبحت ترتدى على معصم اليد .

وليست التكنولوجيا هي المسئولة الوحيدة عن التغيير ، فقد تغيرت أيضاً البيئة التى نتكسب فيها عيشنا بشكل سريع للغاية ، فمنذ عشرين عاماً ، كان معظم الناس فى الولايات المتحدة مسرورين تماماً للاستقرار في وظائف طويلة الأمد فى شركات كبيرة . فكان الوضع آمناً ، ويمكنك الاعتماد على الوظيفة وعائدها لإعالة أسرتك . ومؤخراً لم يعد الأمر كسابق عهدنا به ، فأصبح الحديث عن التقليص شائعاً فى الصناعة الأمريكية ، حيث تفصل الشركات العاملين بأعداد متزايدة .

فلم تعد الوظيفة مضمونة سواء كنت رئيس العمل أو أدنى موظف . قد تفقد وظيفتك وراتبك بين ليلة وضحاها دون سابق إنذار .

وماذا عن تلك الأسرة التى تقلق بشأن إعالتها ؟ ولسوء الحظ فقد تغيرت الأسرة أيضاً . فأصبح الطلاق يشطر الآن واحدة من كل حالتى زواج ، وأصبح السواد الأعظم فى الدول الغربية ـ وليس الاستثناء ـ هو الأسر التى يربى فيها أحد الزوجين الأبناء بمفرده . والأسر البديلة . والأسر المختلطة (التى تتكون من ثلاثة من أبناء الزوج مع ثلاثة من أبناء الزوجة مثلاً) . وما كان فى يوم من الأيام بمثابة الملاذ الذى يهرب إليه الفرد من العالم كله وهو الأسرة . أصبح الآن دليلاً واضحاً على التغيرات العميقة والمستمرة التى تحدث فى حياتنا .

أكثر التغييرات التى حدثت تعقيداً هى تلك التى خيمت بظلالها على الدور الذى يلعبه كلا الجنسين . فقد أصبحت النساء الآن قوة كبيرة فى مجال العمل . بل ويقمن بغزو خطير للإدارة الوسطى والعليا . ولذا وجب علينا أن نتعلم أساليب جديدة للتعامل بين أفراد كلا الجنسين . ليس فقط بتجنب المضايقات الجنسية . ولكن بالقدرة على الاعتماد على مواطن القوة لدى الجنسين . فكيف لرئيسة العمل أن تخرج أفضل ما لدى من ترأسهم من الرجال ؟ وكيف ندير قوة عمل من الجنسين فى ظل ما يحدث من تغيير ؟

تغيرت الأدوار بشكل بالغ داخل الأسرة . فلم يعد من المفترض أن تجد فى منزل الأسرة الأبوين يعيشان معاً . فالأم الآن ـ فى الغالب ـ خارج المنزل طوال اليوم ، وقد يبقى الأطفال فى إحدى دور الرعاية لوقت متأخر ، بينما الأم منهمكة فى عملها . أو تتناول الغداء مع أحد الأصدقاء بعد إنهاء عملها . كما قد يعيش الأطفال مع أب بلا أم

لقد أجرينا بحثاً عن مدى اختلاف الرجال والنساء فى أساليب التعامل مع التغيير ، وكل ما ورد فى هذا الكتاب من أسس قد تم تجريبه واختباره ، حيث توصلنا إلى أن لكل من الجنسين استراتيجياته الخاصة للتكيف مع التغيير . تتفق وطبيعة كل منهما ، كما قد تبدو

غريبة للغاية بالنسبة لأفراد الجنس الآخر . وقد يساعدنا التعرف على كيفية تعامل كل من النساء والرجال مع الأنواع الثمانية من التغييرات الحياتية . على الحد من التوتر وإفساح الطريق أمام تحقيق النمو الشخصى .

أدوات التغيير

ما هى الأدوات الجديدة المتاحة للإفادة من التغيير ؟ يتاح لنا الآن ثلاثة أنواع من أدوات التغيير . أولها : ما أظهرته بحوثنا من أن فهم الوسائل المختلفة التى يتعامل بها الرجال والنساء مع التغيير . يساعدنا على التواصل واستغلال مهارات بعضنا البعض للتعامل مع مواقف التغيير بطريقة أكثر إنتاجية وسعادة .

> يتسم أسلوب الرجل فى التعامل مع التغيير بأنه عميق ومركز ومنظم .

وثانيها : أن هناك مفهوماً يتضمن ثلاث خطوات للتكيف مع التغيير . فقدم (ويليام بريدج) ذلك لأول مرة فى كتابه Manging Transitions :Making the Most of Change In Your Life .

إذا حرصنا على مراقبة الآخرين فإن ذلك يوضح لنا طريقنا نحو المستقبل ولقد وجدنا أن للرجال والنساء أساليب مختلفة فى التعامل مع كل خطوة .

خطوات التغيير الثلاث

١. قل وداعًا للماضى .

٢. تخط المرحلة الانتقالية .

٣. ابدأ بداية جديدة .

ثالثها : هناك خمس مهارات ضرورية للتكيف مع المواقف الجديدة ، في دراسة شملت مئات الآلاف من المتطوعين بالجماعات الداعية للسلام ، بهدف فهم الأسباب وراء نجاح بعضهم في التكيف مع المواقف الجديدة ، وفشل البعض الآخر . فوجد أن المهارات الخمس التالية ضرورية لإدارة التحول بنجاح :

- تكوين رؤية شخصية .
- إعادة التخطيط .
- القدرة على التحكم بالعواطف .
- المرونة .
- الإحساس القوى بالذات .

وتعد طريقة " بروك " إحدى وسائل تنمية مجموعة مهاراتك للتعامل مع التغيير في كل من هذه المجالات الخمسة المهمة . فقد تم ابتكارها لمساعدة الناس على التكيف مع التغيير بكل أنواعه بالحكمة التي اكتسبناها عبر سنوات من البحث وتدريس التغيير باعتباره محفزًا للنمو .

ويظهر الرجال والنساء هذه المهارات الخمس بوسائل مختلفة للغاية . فعلى سبيل المثال : تحدثنا مع " هانك " وهو واحد من المئات الذين شملهم بحثنا حول كيفية تعامل الرجال والنساء مع التغيير . وحينما ذكر أنه كان قد أوشك على الفصل من عمله بعد ثلاث مرات من التوقف المؤقت عن العمل بإحدى الشركات التي تعمل عبر الإنترنت ، في بادئ الأمر ، وجه اللوم لصاحب العمل لأنه لم يتمكن من إدارة الشركة على الوجه الأمثل ، وبعد ذلك للم نفسه

يمتد هيكل التغيير لدى النساء ليشمل طلب المشورة والمعونة .

وبحث عن فرص جديدة للعمل ، فأظهر المرونة فى استجابة لأحد أكبر التغييرات التى حدثت فى حياته .

كان رد فعل " روث " أيضاً - وهى إحدى العاملات بنفس شركة الإنترنت - أن لامت نفسها وندمت على عدم استطاعتها تجنب حدوث ذلك ، ثم اتصلت بأعز صديقاتها " سالى " للتحدث معها عن الأمر ، وذلك على الرغم من أن " سالى " لم تكن تعلم شيئاً عن طبيعة عمل مثل هذه الشركات هى الأخرى . وبعد ذلك انطلقت تبحث على شبكة الإنترنت عن مجالات العمل فى محيط مجتمعها ، وعبرت " روث " - شأنها شأن " هانك" - عن مرونتها ، ولكن على الطريقة الأنثوية .

يميل أسلوب الرجال فى التغيير إلى مزيد من العمق والتركيز إلى جانب الاستقلالية والهيكل التقليدى . أما على الجانب الآخر ، فتتسم الاستراتيجية الأنثوية بطلب المشورة والدعم . ويقل ميل المرأة لتبنى رؤية ذات هيكل بشأن مدى تأثير التغيير على حياتها .

الاستفادة من التغيير

بعد سنوات من الدراسة والبحث ، وجدنا أن كلاً من التغييرات التى تحدث فى الحياة والتى نواجهها كل أسبوع تقريبًا ، يمكن التعامل معها بطريقة تسمح لنا بالإفادة من التغيير بدلاً من الخضوع لآثاره السلبية .

فهل وجدت نفسك ذات مرة فى مواجهة تغيير كبير فى حياتك كالزواج مثلاً ، واكتشفت وقتها فجأة أن الأمور أصبحت مختلفة . وسألت نفسك ساعتها : " كيف يتسنى لى المرور بسلام عبر هذه المرحلة ؟ " ، لقد وجدنا أن معظم الناس ينتابهم نفس الشعور عند مواجهة التغيير فى حياتهم . كالزواج أو الخطبة ، أو حين يصبح أحدهم أباً أو جدًا . فيدرك الناس أن ظروف الحياة قد جعلت الأمور مختلفة ، ويتساءلون كيف يمكنهم التكيف مع التغيير للاستفادة منه .

والحقيقة هى أنك حينما تكون فى مثل هذه الظروف . فأفضل ما يمكنك القيام به هو التعرف على خطوات التغيير الثلاث . ثم تطبيق العناصر الخمسة لطريقة " بروك " . وذلك لزيادة فرصك للإفادة من التغيير وإنجاحه .

طريقة " بروك " لتنمية مهارات التغيير لديك

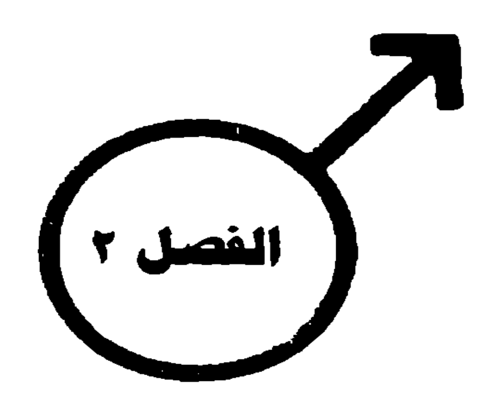
كوّن رؤية شخصية .

أعد ترتيب أوراقك .

تحكم فى عواطفك .

اتسم بالمرونة .

زد إحساسك بذاتك .



أسس الاختلاف بين الرجال والنساء

لقد دارت نقاشات واسعة النطاق بشأن ما إذا كانت ردود أفعال الرجال والنساء المتباينة تجاه التغيير (إلى جانب العديد من الاختلافات الأخرى بين الجنسين) مجرد نتائج لبيئتنا الثقافية . أم ولِدَ الناس من الجنسين "صحائف بيضاء" . ثم أتى التباين بينهم وفقاً لما يتوقعه المجتمع من كل منهم ؟ الأمر على قدر كبير من الصحة . فتنشئة الأولاد والبنات تؤثر في الأسلوب الذي يستجيب به كلا الجنسين للتغيير . ولذا فما نراه عند ملاحظة الرجال والنساء هو - ببساطة - أن ثمة اختلافاً يكمن في عقولنا . وهناك دليل مقنع على افتراض أن كلا الجنسين يتسم بإطار من الخصائص. يجعل الرجال والنساء يميلون مسبقًا للتباين في ردود أفعالهم تجاه التغيير .

برنامجنا الوراثى

الرجال والنساء يحيون فى الطبيعة ويشكلون جزءًا منها . وليس من المدهش بالنسبة لنا فى بداية القرن الحادى والعشرين العلم بأن الجسم البشرى ووظائفه الحيوية محكوم ومنظم بفعل الحامض النووى DNA الموجود فى داخل نواة كل من ملايين الملايين من الخلايا التى تتألف منها أجسامنا . ونعلم أيضًا أن الحامض النووى يتشكل فى مجموعات تسمى الجينات ، وفى أشرطة أطول تسمى الكروموسومات . ويتوزع الحامض النووى فى حلقات من الجينات حيث يرثها كل منّا من أبويه . والجينات التى نتلقاها فى بداية حياتنا مسئولة عن السيطرة وتحديد وتكوين ملايين الروابط الخلوية . والتفاعلات الهرمونية. وإطلاق الكيماويات العصبية. وكل العمليات الكيمياحيوية داخل أجسامنا. منذ لحظة الميلاد وحتى يوم الوفاة .

ونرى أن الحامض النووى وما يحمله من حزم وراثية . يتحكم فى الكيان الذى من المفترض أن يكون بشراً سويًا ، كما يعد حقيقيًا أيضًا أن الحامض النووى يتحكم فى الكائنات الأخرى كهرة المنزل . والأسد والشمبانزى قبل أن تكون كذلك . وفى الواقع فقد ظهر أن الاختلافات الضئيلة فى تركيب ونشاط الحامض النووى داخل الجينات. تحدث اختلافات كبيرة فى المظهر الفيزيقى والسلوك. وحتى بين اثنين من الحيوانات تربطهما قرابة وثيقة .

يتحكم الحامض النووى DNA فى الكيان الذى يفترض أن يكون بعد ذلك بشراً سويًا ، كما يتحكم فى تلك التى ستصير حيوانات أخرى .

وعلى سبيل المثال ، يختلف الحامض النووى لدى (الشمبانزي) عنه لدى فئة أخرى قريبة منه من الحيوانات الراقية مثل (البونوبو) بنسبة تقل عن ١٪ ، ولكن هذا الاختلاف الضئيل فى الحامض النووى ينتج

عنه تباين هائل فى أحجام وسلوكيات أفراد هذه الفئة الراقية . وبوجه عام، أقر علماء الحيوان أن " الشمبانزى " دائم العنف . مفرط فى التعلق ببيئته الخاصة، ذكورى . شره جنسياً . وقادر على ممارسة العنف الذكورى متحالفاً مع غيره . من ناحية أخرى . نجد أن حيوانات " البونوبو " أصغر حجمًا ، وتستخدم النشاط الجنسى كوسيلة للتواصل الاجتماعي . وعموماً فهى حيوانات هادئة ويتسم الهيكل الاجتماعى لها بأنه أنثوى هرمى . .وبتعبير آخر ، تتسبب الاختلافات فى الحامض النووى الموجود بالجينات فى حدوث التباينات المتشابكة فى المخ ، ويحتمل أن تؤثر أيضًا فى تركيزات الناقلات العصبية عند نقاط الاشتباك العصبي ، مما يحدد فى النهاية التباينات السلوكية .

ولا تجعل الاختلافات الجينية بين " الشمبانزى " و " البونوبو " أحدهما أفضل من الآخر، فالأمر ببساطة هو أن كليهما يختلف عن الآخر، باختلاف استجاباتهما لنفس المثيرات البيئية . وكلاهما على نفس القدر من الفعالية، ولكنهما مختلفان . وبتعبير آخر، فكل نوع من الحيوانات الراقية يستخدم مهاراته بالشكل الذى يضمن له بقاءه ، حيث شكلت ملايين السنين من التطور استجابات كلا النوعين من الحيوانات تجاه الجوع والرغبة فى التكاثر، والحاجة للتواصل، وكل متطلبات البقاء الأخرى . ولا يزال كلاهما باقياً فى عالمنا . فنكتب عنهما . وتلك دلالة عظيمة على أن الطبيعة قد وجدت كليهما صالحاً ونافعًا .

الصلات بين العقل والبدن

يشكل عالم العقل ويرشده الحامض النووى والمعلومات الوراثية التى تحتوى عليها نواة كل من الخلايا . فالانفعالات السلوكية كالغضب، والرغبة الجنسية، والرغبة فى الحياة ، وغيرها الكثير، تعد من

الاستجابات التى تطورت لدى الكائنات البشرية والتى تديرها مجموعة الدوائر الكهربية فى المخ .

ويقوم عالم العقل على السمات المادية . فهل يتسنى لهرة المنزل فهم لغة البشر بنفس السرعة التى يفهمها بها الأطفال الصغار ؟ بالطبع لا ، ويعلم كل من يربى هرة أنه على الرغم من أن القطط من الحيوانات الراقية - حيث تتسم بالذكاء والمهارة والبراعة الفطرية للتصرف بطريقتها الخاصة - إلا أنها لا تتعلم اللغة بنفس السهولة التى يتعلم بها الأطفال ذلك .

وتختلف بنية التواصل بين البشر عنها بين الثدييات كالقطط . فقد حدد الحامض النووى الخاص بالبشر وترتيباته الوراثية مسبقًا ، أن أطفال البشر يتمكنون من تعلم اللغة بدرجة جيدة عند بلوغ الثالثة من العمر بمجرد الاستماع إليها . كما برمجت القطط بشكل جيد للقيام بأشياء أخرى لا يمكن للبشر (سواء الأطفال أو الكبار منهم) أداؤها بيسر ، كالقفز لارتفاع يساوى خمسة أضعاف أطوال أجسامهم ، أو صيد الحيوانات الصغيرة .

والفكرة هنا هى أن هناك العديد من السمات السلوكية والجسمية مبرمجة فى الجينات منذ لحظة الإخصاب . وبعض هذه الاختلافات يمكن فهمها ببساطة، مثل الأعين الزرقاء التى قد ترثها من أمك ، أو الطول الذى قد ترثه من أبيك . وقد ترث حتى الاستعداد للإصابة بمرض ما مثل السكر أو الأورام ، أو سمات أخرى مثل القدرة على عزف الموسيقى ، أو الميل لأن يكون المرء مرحًا ، أو منطويًا ، أو اجتماعيًا .

وقد تكونت السمات منذ لحظة الإخصاب . ويتحكم تطور البرمجة الوراثية للمخ فى أمور أخرى أكثر تعقيدًا مثل حجم فص المخ وتدفق الدم بالأوعية . وتظهر هذه العناصر الضرورية المؤثرة فى أداء المخ فى وقت مبكر جدًا من الحياة ، فى أثناء مرحلة التركيب الحرجة لأنسجة المخ وما يصاحبها من مثيرات هرمونية وبيئية ، سواء فى الرحم أو بعد

الميلاد . وقد اتضح أن الأفكار والمشاعر . والفرح والمخاوف . وكل جوانب حياة الفرد الوجدانية . كلها ناتجة عن شكل البدن والأداء الكيمياحيوى للمخ .

> إن استجابات كل من الرجال والنساء للمثيرات مختلفة .

وهناك المزيد . فقد استطاعت التقنيات الطبية مؤخرًا مراقبة المخ الحى عند أدائه وظائفه . وباستخدام اللاصقات الإشعاعية وأجهزة الرنين المغناطيسى MRI . وجد العلماء أن العديد من مناطق المخ تنشط بعينها فى المواقف الانفعالية وعند القيام بالعمليات العقلية المختلفة . ويعد هذا الاكتشاف قيّمًا ومتسقًا مع التنوع التشريحى للمخ . وشأنه شأن أجزاء الجسم الأخرى المتخصصة فى أداء الوظائف المختلفة كالكلى والمعدة . توجد أيضًا بالمخ أجزاء متخصصة . فإذا عرّضت عينى شخص ما لضوء أبيض فسوف تنشط أجزاء من مخه . وإذا ما أسمعته صوتًا فسوف تنشط أجزاء غيرها . وإذا تكلم ستستجيب أخرى لذلك . أما إن كان خائفًا أو غاضبًا أو مثارًا جنسيًا فسوف تضئ أجزاء مختلفة من مخه .

وُجد أيضًا أن أمخاخ الرجال والنساء تتلقى الإشارات وتستجيب للمثيرات بطرق مختلفة . فعلى سبيل المثال : تعد أمخاخ الرجال أكبر حجمًا فى المتوسط إذا ما قيست بوحدة وزن الجسم مقارنة بالإناث . ولكن تتوزع المناطق النشطة فى مخ المرأة بشكل مختلف . حينما تتحدث مثلا ، حيث تنتشر على نطاق واسع فى كلا فصى المخ . أما فى مخ الرجل ، من ناحية أخرى ، فتتركز مراكز الكلام فى النصف الأيسر .

فهل يعتبر أحد الجنسين أفضل من الآخر ؟ لا أظن ذلك . على الأقل فى زمننا هذا . فقد فتح علم النفس أبوابًا عدة للتأمل فى المنافع الدائمة لعقول الرجال والنساء . ويكفينا القول بأنه فى زمن أجدادنا . كان العيش بالأسلوب الذى كانوا يعيشون به فى البرية ، يعتمد على

التكيف الناجح القائم على توزيع الأدوار بين الجنسين . فكانت تلك استراتيجية جيدة للبقاء . ورغم عدم تأكدنا ، يبدو أن نمط التواصل بين أفراد الجماعات من البشر باستخدام الكلام تم اختياره وفقًا لأسلوب العمل المشترك بينهم ، فلا يدهشنا مثلاً أن أفراد الجماعات من الإناث اختلفن فى أسلوب حديثهن فيما بينهن عن أسلوب الرجال فى ذلك . ويفترض فى هذا الصدد أن النساء قد انشغلن فى إعداد الطعام، وتربية الأطفال ، وإشعال النار ، بينما انشغل الرجال فى الصيد، والحصول على الغذاء ، وصنع الأسلحة والأدوات، وحماية الجماعة من التهديدات الخارجية .

ويبدو أن خبرات البشر تقوم على الازدواجية . ففى أجسامنا ذراعان ، وساقان ، وكليتان ، ورئتان ، وعينان ، وأذنان . ويبدو أيضًا أن البشر ينقسمون لنوعين من حيث بنية العقول ، إلى جانب الانقسام لجنسين . وهناك ازدواجية أيضًا بين طبيعتنا الروحية والمادية. ويختلف الرجال عن النساء فى البنية والأداء، فمن حيث البدن تتسم أجسام الرجال عموماً بكبر الحجم ، والقوة ، بينما تتميز النساء بالقدرة على الحمل ، وتختلف الأجزاء التى يستخدمها كلانا من المخ عند التحدث أو الشعور بالقلق أو الخوف . فكلنا بشر ولكننا مختلفون عن بعضنا البعض ، ومن المهم لتحقيق التواصل الجيد أن ندرك ونتعرف على اختلافاتنا ، ومن ثم تتحول معرفتنا باختلافاتنا هذه إلى أحد مواطن القوة لدينا .

كيف يمر كل من الرجال والنساء عبر خطوات التغيير الثلاث

يوجد لدى كل من الرجال والنساء ـ فطريًا ـ مواطن قوة تمكنهم من التكيف مع التغيير ، والمرور عبر الخطوات الثلاث الضرورية للتغيير . ولكل جنس أساليبه الفعالة للتعامل مع الأمر ، ولكنهما فقط مختلفان .

ومن خلال ما أجرينا من بحث . استطلعنا المجالات التي يشتد ميل النساء إليها . وتلك التي يستخدم الرجال فيها مهاراتهم بسهولة . فتحدثنا مع مئات الرجال والنساء حول استجاباتهم تجاه التغيير. وتقييم كليهما لأسلوب الجنس الآخر للتكيف معه . وإليكم ما توصلنا إليه :

ينزع الرجال إلى رؤية عملية إعادة التخطيط على أنها غريبة عليهم ، وأيضًا على عكس شريكاتهم من النساء . فإنهم يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم ، كما إنهم ليسوا موهوبين بالفطرة من ناحية المرونة في التفكير والتصرف .

خلقت النساء بروابط أكثر بين جانبي المخ الأيمن والأيسر . وهذا يعني أن النساء يتصل لديهن الجانب الأيمن من المخ وهو جزء الكلام ، بشكل أوثق بالجانب الأيسر وهو جزء الأداء . وهكذا يجد الرجال الفعل أيسر من الإكثار من الكلام . بينما تحتاج النساء إلى التحدث مع الآخر قبل الالتزام بأداء شيء ما .

وهذا معناه أن النساء يجدن سهولة في التحدث مع الآخرين . وفي انتهاز الفرص السانحة ليقلن وداعًا لكل ما يردن تركه وراء ظهورهن ، وبدون المرور عبر هذه الخطوة الأولى وهي توديع الماضي. لن يتكيف البشر بشكل تام مع التغيير أبدًا .

تتعامل النساء مع التغيير بواسطة ...	يتعامل الرجال مع التغيير بواسطة ...
الانبساط ، والتحدث وبحث الطرق التي يمكن أن يحدث بها التغيير .	اتخاذ خطوات إجرائية .
انتهاز الفرص لتوديع الماضي (وقد يتعثرن في منتصف الطريق) .	تجاهل خطوة التوديع والسيطرة على أنفسهم لتخطي المرحلة الانتقالية .

التقدم ببطء نحو بداية جديدة .	التقدم السريع تجاه البداية الجديدة (بمجرد الالتزام بذلك) .
رؤية المستقبل والتعبير عنه بالكلمات والصور .	يجسدون القدوة بدلاً من التحدث عن أنفسهم .
القيام بإعادة التأطير والتخطيط بمجرد إرشادهن .	يصلون بشكل أكثر طبيعية للشعور بالثقة فى الذات .
التعبير عن العواطف ويجدن من الأيسر التمتع بالمرونة الوجدانية .	
الشعور بالحاجة لتقوية الإحساس بالذات (عادة) .	

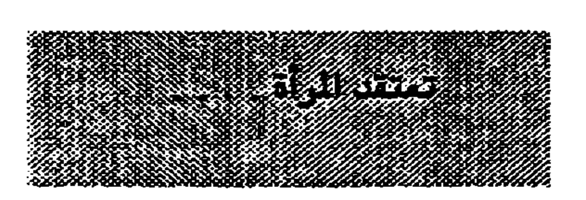
الخطوة الثانية للتغيير وهى تخطى المرحلة الانتقالية تتطلب التحكم بالذات وتجاوز فترة التردد سريعًا ، ويجد الرجال ذلك سهلاً لأن عقولهم جبلت على عدم الاعتماد على الاهتمام المفرط بالجزء الوجدانى من التغيير، وإنما القيام بما يجدونه ضروريًا .

تميل النساء للوصول للخطوة الأخيرة للتغيير وهى البداية الجديدة من خلال استيضاح المستقبل ثم توصيل هذه الرؤية للآخرين ، بينما يعتمد الرجال ثانيةً على الفعل والعمل الشاق ليكونوا مثلاً يحتذى بـه . وقد يفاجأ أحد الرجال إذا ما نظر خلفه فلم يجد من يتبعه .

تجد النساء من الأسهل التعامل مع عواطفهن والتمتع بالمرونة الوجدانية التى يتطلبها التغيير ، وهن أيضاً متفتحات العقول على الحلول غير النمطية، وقادرات على أن يتمتعن بالمرونة عند اختيار هذه الحلول .

وتظهر بياناتنا أنه بالمقارنة بالرجال ، تعتبر النساء أضعف من حيث إحساسهن بذواتهن ، وفى أغلب الأحيان ، إذا تمكنت امرأة من تقوية ثقتها بذاتها، فهذا يعنى أنها تغيرت بشكل أكثر فعالية .

ما تقع فيه المرأة من أخطاء في أثناء التغيير	يظن الرجل...
تستغرق وقتًا طويلاً في التحدث عن التغيير قبل البدء في اتخاذ الخطوات التنفيذية .	أنها تماطل .
تتعثر وتغرق في مستنقع التفكير في البدائل .	أنها ضعيفة وغير مرنة .
تسهب في الحديث عن المستقبل بالتفصيل .	أن هذا غير ذى صلة بما يحتاجه الموقف الآن .
تقضى الوقت فى الحزن على ما ضاع .	أنها عاطفية للغاية ، ومتسرعة .
تنسى التفكير فى نفسها وفى حاجاتها .	أنها إذا أرادت شيئاً فسوف تخبره بذلك .
تنتهز الفرص فى النظر للأشياء بأساليب جديدة ودراسة العديد من الخيارات .	أنها غير قادرة على اتخاذ القرار ، فلماذا لا تركز على أحد البدائل ثم تقوم بالأمر ؟



ما يقع فيه الرجل من أخطاء في أثناء التغيير	تعتقد المرأة ...
ينسى تحديد أو توديع ما يفقده فى أثناء التغيير .	أن الرجال جميعاً مجردون من المشاعر .

التصرف دون التفكير فى العواقب .	أنه مندفع .
التصرف دون تحدث ثم توقع تبعية الآخرين له .	إلى أين ذهب ؟
اتخـاذ أولى الخطـوات علـى طريـق تحقيق ما يفكرون فيه .	لماذا لا يفكر فى تفاصيل الأشياء ؟
يتوقـع المحاولـة ثانيـةً إذا فشـلت الخطوة الأولى .	لماذا لم يفكـر فـى بـادئ الأمـر قبـل الفشـل ؟

تعلُّم التغيير

فيما يلى بعض من الأمور التى تعلمناهـا خـلال بحثنـا ، والتـى مـن الممكن أن تعين الرجال والنساء على تطوير ردود أفعال كل منهمـا تجـاه تصرفات الجنس الآخر خلال فترات التغيير .

يجب أن يتذكر الرجل أن المرأة...

تحتاج إلى وقت كى تأسى وتتحدث عن خسارتها التى تسبب فيها التغيير .

يمكن أن تتعثر فى التفكير بشـأن مـا تقوم به فى أوقات التغيير .

قد تنسى التفكير فى حاجاتهـا عنـد مســاعدتها للآخــرين فــى أثنــاء التغيير .



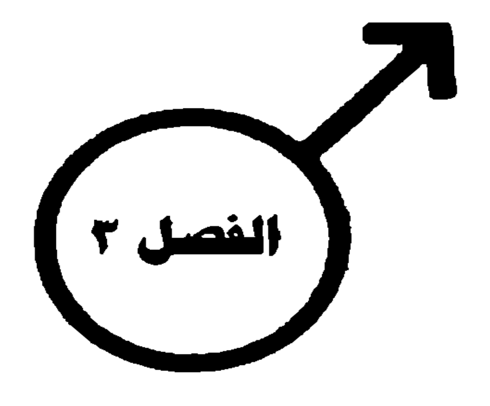
يقول : " كل شيء سـيكون علـى مـا يرام ، فماذا يقلقك ؟ "

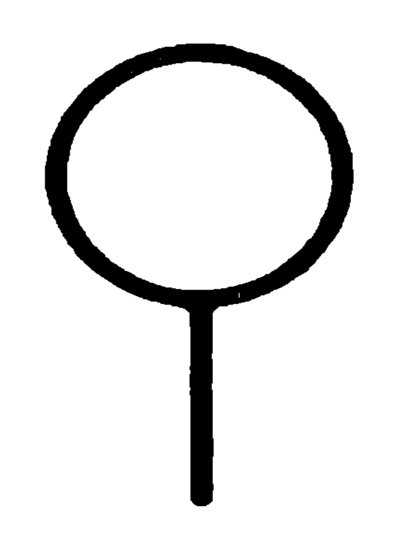
يتصرف دون تبرير تصـرفاته لهـا أو دون الاهتمام بردود أفعالها .

يظن أنها سوف تصرح له إن أرادت شيئًا ما .

تفكر فى المستقبل بكل أبعاده .	يتوقع أن تتبع المرأة خطواته دون أن يتحدث معها فى البداية .
يسهل عليها أن تكون مبدعة فى أثناء مرورها بفترة التغيير .	يتجاهل ما تفترضه من حلول .

يجب أن تتذكر المرأة أن الرجل ...	يجب ألا ...
يحتاج إلى اتخاذ خطوة تنفيذية إذا ما حان وقت التغيير .	تظن أنه يفتقد الحساسية .
إذا ما احتاجت العون ، فعليها أن تقصده .	تفترض أنه يعلم ما تحتاج إليه .
أحيانا يكون من الأفضل اتباع خطواته فى البداية ثم السؤال عن الأسباب بعد ذلك .	تخبره بأنه كان مخطئًا حين اتخذ خطوات فورية عند المرور بفترة التغيير .
لا يعنى قيامه بالعديد من الأشياء فى ذات الوقت ، أنه لا يهتم بالاستماع إليك .	تتوقع أن يقضى المزيد من الوقت فى التحدث مع الأصدقاء فى أثناء مروره بتغيير كبير .
لم يعتد النظر إلى الشخص الذى يتحدث إليه طوال الوقت .	تأخذ الأمر بحساسية إذا حول نظره عنها فى أثناء تحاورهما فى أمر مهم .





كيف يستفيد الرجال والنساء من التغيير ؟

قد تجلب الاختلافات بين الجنسين سوء الفهم والصراع بينهما . كما قد تجلب أيضًا الارتقاء ، والإثراء ، وأفضل الوسائل لجعل التغيير ذا نفع فى حياة الفرد . وبمجرد أن تعلم الوسيلة التى يميل الجنس الآخر إلى استخدامها للتعامل مع التغيير ، فستصبح لديك الإمكانات اللازمة للتعامل مع الأمر ، وسوف تغير الأفكار الواردة فى هذا الكتاب من وجهات نظرك عن الحب ، والخطبة ، والمغازلة ، والزواج ، والطلاق . وسوف ترى جوانب كل علاقاتك أكثر وضوحاً ، تلك العلاقات مع الأصدقاء ، وأفراد الأسرة ، وزملاء العمل . وسوف تفكر فى التغيير المحتوم فى الأمور المالية ، والصحة ، والعالم كله بشكل جديد .

وسوف يقدم هذا الفصل قصصًا حول كيفية استخدام كل من الرجل والمرأة مجموعة هائلة من الأساليب للتعامل مع التغيير فى نواحى الزواج ، والعمل ، والحب ، وتربية الأطفال ، والصحة . وشتى

جوانب حياتهما . وسوف نرى أن الرجل والمرأة يستخدمان وسائل مختلفة للتكيف مع التغييرات الحادثة فى حياة كل منهما . وينجح كلا الجنسين عادة فى إيجاد الطرق ذات النفع بشكل كبير بالنسبة لهما . فقد اتضح أن للرجال والنساء مواطن قوة فطرية يعتمدون عليها . وسوف نستكشف القيمة التى تعود بها مواطن القوة المختلفة - تلك المتوفرة لديهما - على الحياة اليومية بالمنزل ومكان العمل .

ونحن لا نقصد القول بأن كل الرجال يتصرفون بنفس الطريقة طوال الوقت ، كما لا يمكن أن ندعى أن كل النساء يتصرفن بنفس الأسلوب استجابة للتغيير . وكلما تقدم بنا العمر واكتسبنا قدراً من الحكمة ، نستعير من وسائل الجنس الآخر ما يمنحنا مزيداً من القوة فى كل موقف نمر به . وعلى ذلك فالتصرف بشكل طبيعى يوفر الطاقة ويقلل التوتر .

وعند التفكير فى الأساليب المختلفة التى يستخدمها كل من الرجال والنساء للتغيير ، يجب أن تأخذ بعض الأمور القليلة فى الحسبان وهى :

١. لكل جنس أسلوبه الطبيعى الذى يعتبر مريحاً ومناسباً لأفراده عند مواجهة التغيير .
٢. تعد النساء أكثر ميلاً لطلب العون ، والبحث عن البدائل ، والتعامل مع التغيير بطريقة أقل نمطية .
٣. يميل الرجال للمبادرة ويرتاحون للحلول والأنماط التقليدية .
٤. من الجيد استعارة بعض الأساليب من الجنس الآخر ، ولكن التصرف باستمرار بطريقة تخالف طبيعة جنسك يزيد التوتر .
٥. التعرف على أسلوبك الطبيعى بالإضافة إلى أسلوب الجنس الآخر ، يجعل من السهولة فهم الجنس الآخر والتواصل مع أفراده .

لماذا يتعامل كل من الرجال والنساء مع التغيير بأسلوب مختلف ؟

أثبتت البحوث الحديثة على المخ الاختلاف بين عقول كل من الرجال والنساء . وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين فصى المخ الأيمن والأيسر لدى النساء ، وأن كلا الجنسين يقوم بمعالجة ثلاثة من الأنشطة فى مناطق مختلفة بالمخ كما يلى :

- **اللغة** : تعالج النساء اللغة فقط فى الجزء الأمامى من الفص الأيسر ، بينما يعالج الرجال اللغة فى الجزأين الأمامى والخلفى من نفس الفص .
- **الإدراك البصرى والمكانى** : يستخدم الرجال الفص الأيمن فقط . بينما تستخدم النساء كلا فصى المخ .
- **الانفعالات** : تتركز استجابات الرجال الوجدانية فى الفص الأيمن ، بينا تنتشر لدى النساء فى كلا الفصين .

حينما تتركز إحدى الوظائف بشكل كبير فى إحدى مناطق المخ ، تتم بتشويش وتداخل أقل . وخلص الباحثون إلى أن شكل تركز هذه الوظائف يسهل على النساء استخدام اللغة ، بينما يتمتع الرجال بما يُمكّنهم من أداء مكانى بصرى أفضل .

أضف إلى ذلك أن النساء يفرز بأجسادهن هرمون " الأوكسيتوكسين " فى أوقات التوتر ، فيختلط بالهرمونات الجنسية مثل " الاستروجين " ، فيؤهلهن ذلك ليصبحن أكثر ميلاً لتكوين العلاقات الاجتماعية ، ويصرن أكثر ارتياحًا عند وقوعهن تحت وطأة التوتر . أما هرمون " التستوسيترون " لدى الرجال فيولد رد الفعل التنافسى " الكر والفر " .

تؤثر العمليات البيولوجية فى السلوك . فتنطق الفتيات فى مرحلة مبكرة من نموهن قبل الصبية . وتعد النساء عموماً أكثر تمكناً فى اللغة من الرجال ، كما يتميزن بسمع أكثر حساسية . أما معظم الرجال فيسجلون درجات أعلى فى اختبارات القدرات المكانية البصرية من معظم النساء . ومن قديم الأزل امتاز الرجال عن النساء بالقدرة على تحديد الاتجاهات حتى دون سؤال الآخرين . وفى الواقع فهناك بحوث موثقة لإثبات ذلك . والرجال عمومًا يمتلكون قدرة أكبر على رؤية المجردات . ولهذا السبب جاء فى عنوان كتابنا أن الرجال " يتجهون نحو الشرق " . حيث يدركون الاتجاهات بشكل علمى . أما النساء فيعتمدن أكثر على العلامات المجسمة المرئية فإذا وصفن الطريق لمكان ما يقلن مثلاً : " عليك الانعطاف يسارًا نحو المستشفى المبنى بالقرميد " .

إذا تعرفت على أسلوب شريك حياتك للتعامل مع التغيير . سوف تُبدعان معاً .

علاوة على ذلك ، ولأن النساء يعالجن العمليات البصرية المكانية فى كلا فصى المخ ، يصعب عليهن وصف الشيء الذى يقمن به فى أثناء القيام بذلك . ولهذا السبب يجيد الرجال الاستمرار فى القيام بالأشياء فى أثناء الاستماع للآخرين بدلاً من أن يولوا الاهتمام الكامل للمتحدث .

وتجد النساء من السهولة التحدث عن مشاعرهن ، وذلك بسبب الطريقة التى يعالج بها المخ الانفعالات لديهن ، حيث يتم ذلك فى كلا فصى المخ . أما الرجال فبنية المخ لديهم تجعل من الصعب بالنسبة لهم التحدث عن المشاعر .

وتتذكر النساء الأحداث العاطفية لفترة أطول من تلك التى يتذكرها الرجال ، وهذا يجعلنا نصدق أن النساء يدأبن على اجترار الخلافات الزوجية بينما يميل الرجال إلى نسيانها .

كيف أسهم التاريخ فى تعزيز الفروق البيولوجية بين الجنسين ؟

هناك طرق معينة أكثر ملاءمة للنساء عند التعامل مع التغيير . كما أن هناك من هذه الطرق ما يلائم الرجال . ويعود تفسير ذلك لفترات ما قبل التاريخ ، فكلنا وصل لما نحن عليه الآن لأن أجدادنا استطاعوا العمل معًا لمواجهة تحديات التطور .

ونعتقد أن الكثير من الفروق فى طرق التعامل مع التغيير ترجع إلى بدايات التاريخ البشرى . فقد كان الرجال مسئولين عن الصيد واضطروا إلى التركيز على توجيه عقولهم فى اتجاه إتقان هذا النشاط . حتى يتسنى للقبيلة إيجاد ما يأكلون . وعلى ذلك فقد احتاج الرجال لإتقان عملية لا تستلزم التفكير ، تكون الأدوار فيها واضحة . ويسهل فيها التصرف السريع .

أما النساء من ناحية أخرى . فقد عُهد إليهن بمهمة الجمع . وفى نفس الوقت ، كن مسئولات عن تربية الأطفال وشئون المنزل . وهكذا يسهل إدراك مدى اختلاف الوسائل التى استخدمها أجدادنا لإدارة التغيير . فقد تحتم على النساء أن يكن أكثر صبرًا ، وأن يقمن بالتركيز على أشياء عدة فى ذات الوقت . كما اعتدن أن يكن أكثر عاطفية ليتفاعلن بحساسية مع حاجات أطفالهن . واستخدمن مفردات اللغة بطريقة أكثر حساسية لتعزيز حماية العشيرة لأسرهن .

> **الرجال بفطرتهم محاربون ، والنساء جامعات للخيرات .**

ووفقاً لرؤية " مارجريت " وهى مدربة محترفة ، وللرأى الذى أسهمت به فى بحثنا ، قالت : " تنزع النساء إلى طلب المساعدة ، وينزعن إلى استكشاف مشاعرهن تجاه التغيير ، أما الرجال فيريدون الحلول السريعة . وتتميز النساء بأنهن أكثر مرونة ، أما الرجال فمن الصعب عليهم الاعتراف بأن أسلوبهم لم يكن الأفضل " .

لقد تدرب الرجال ليكونوا محاربين ، لذا فبمجرد أن يتفقوا على الأسلوب الذى سوف يتبعونه ، يصبح من الأفضل اتباع العشيرة كلها للاستراتيجية المختارة .

لا ضرر من التصريح بما بيننا من اختلاف

لقد كان من غير الصحيح فى العقود الأخيرة من الوجهة السياسية الإقرار بأن هناك اختلافات جوهرية بين الرجال والنساء فى المهارات . ورغم ذلك فقد لاحظنا - فى حياتنا - أن ردود أفعال كل من الجنسين تجاه التغيير كانت مختلفة للغاية . ولكن كلاً من الجنسين يستخدم طرقًا فعالة للتعامل مع معظم التغييرات . والأمر يتلخص فقط فى أن كلاً من الجنسين لا يفهم أسلوب الآخر فى التكيف مع التغيير .

لقد قررنا دراسة الاختلافات بين أساليب كل من الرجال والنساء فى التصرف تجاه التغيير ، وما وجدناه غيّر حياتنا ، وسوف يغير حياتك أنت أيضًا . ومن أجل التكيف مع عالمنا الجديد ، من الضرورى أن تتعرف على كيفية تعامل الرجال والنساء مع خطوات التغيير الثلاث ، وكيف يستخدمون مهارات التغيير الخمس .

فسواء كنّا صغار السن أو كبارًا ، يقر معظمنا بأنه مر بالعديد من التغييرات فى حياته ، وأثناء حوارنا مع أفراد العينة التى شملت أشخاصاً تتراوح أعمارهم بين العشرينات والثمانينات ، وجدنا أن معظمهم يحس بضغط التغيير؛ ورحب الكثير منا بهذه النتيجة محاولين إيجاد طرق جديدة للقيام بالأمور .

وما وجدناه كان مهماً لإدراك أهمية التصرف فى الطرق التى تناسب كلاً منّا بدلاً من الخضوع للطرق التقليدية " المتفق " عليها . وكلما تعرفنا أكثر على استراتيجياتنا الفطرية لإدارة التغيير ، زاد فهم كل منّا للآخر ، والتواصل بيننا ، وإذا لزم الأمر ، نبذل الجهد لاستعارة أجزاء من نمط الجنس الآخر الطبيعى ، حتى ولو استنفد ذلك قدرًا أكبر من

الطاقة . وعلى ذلك . إذا امتلكت مجموعة الأدوات التى يمكن أن يعتمد عليها . يمكنك وقتها التكيف بنجاح ولفترة أطول . وهدفنا فى هذا الكتاب هو أن نساعدك على القيام بذلك .

دعونا نتناول حالة " جيل " ، فهى تنزعج كثيرًا حينما تدفع ثمنًا باهظاً لما تتناوله بأى مطعم . وتحتقن غضباً ، وبسبب ضيقها قد يتحول الموقف إلى مشاجرة ، ولكن مثل هذه الأمور لا تضايق زوجها " هيو " فهو يتعامل مع الموقف بهدوء ويحل المشكلة . وحينما يخرجان معًا ، يحل هو أى مشكلة تتعلق بالفاتورة . لذا حينما تخرج هى بمفردها وتتعرض لنفس الموقف وينتابها الضيق . تتذكر أسلوب " هيو " الهادئ حين يتحدث مع النادل الذى يأتى لمطالبته بالنقود . فتستعير من زوجها هذا الأسلوب . وتحل المشكلة دون خلافات ودون أن تشعر بأى ضيق أو إحباط .

كيف نختلف ؟

سل نفسك هذه الأسئلة المهمة بشأن التعامل مع التغيير . وبعد أن تكتب إجاباتك ، اقرأ الجزء التالى (دون غش !) لترى مدى اتفاق إجاباتك مع إجابات مئات الرجال والنساء الذين شملهم استطلاع الرأى الذى أجريناه حول إدارة التغيير . لا يمكن الحكم على أى من الإجابات بأنها صحيحة أو خاطئة ، كما أنه ليس من الضرورة أن تتفق مشاعرك تجاه التغيير مع مشاعر من شملهم استقصاؤنا . فلكل فرد أسلوبه الخاص للتعامل مع التغيير ، ولا تصنف عناصر أساليب كل الأفراد دائمًا فى قوالب ثابتة وفقًا لجنس كل منهم .

١. هل تعتقد أن ثمة اختلافاً بين أساليب كل من الرجال والنساء في التعامل مع التغيير ؟

٢. كيف ترى الاختلاف بينهم ؟

٣. ما مقدار ما تعرضت له من تغيير في حياتك ؟

٤. ما موقفك من التغيير ؟

٥. التقليد أم التحديث ، أيهما تقدر أكثر ؟

٦. ما هي استراتيجيتك التي اعتدت استخدامها للتعامل مع التغيير ؟

والآن إليك الإجابات التى كانت الأكثر شيوعًا بين إجابات المشاركين فى استطلاع الرأى:

س : هل تعتقد أن ثمة اختلافاً بين أساليب كل من الرجال والنساء فى التعامل مع التغيير ؟

جـ : أجاب معظم الرجال ، أو حوالى ثلثى عدد هؤلاء الذين تحدثنا معهم بنعم ، هناك اختلاف بين الجنسين فى أساليب التعامل مع التغيير . وقال نصف الرجال الذين شملتهم العينة تقريباً إنهم يلحظون فرقًا ، وعلى الجانب الآخر ، أقرت غالبية النساء بأنهن يعتقدن عن يقين بأن هناك اختلافاً بين تصرفات الجنسين عند التعرض للتغيير .

س: كيف ترى الاختلاف بينهم ؟

جـ : لكل من الرجال والنساء وجهات نظرهم التى تختلف عن الجنس الآخر ، فتظن معظم النساء أن الرجال أشد مقاومة للتغيير ، ويعتقدن أيضًا أن الرجال يميلون للحلول السريعة ؛ ويقلن إن الرجال قد يتقبلون آثار التغيير ، ولكنهم لا يحبون إعمال عقولهم والتفكير فى ردود أفعالهم تجاه هذا التغيير . ويظن الرجال أن النساء يدرن التغيير بطريقة عاطفية ، ويتكرر طلبهن للمساعدة . وتقول النساء عن أنفسهن إنهن يتعاملن مع التغيير بطريقة أقل انتظاماً ، ويجرين تحليلات أكثر من الرجال .

س: ما مقدار ما تعرضت له من تغيير فى حياتك ؟

جـ: يعتقد معظم الرجال والنساء أنهم مروا بالكثير من التغييرات ، وقال القليلون جدًا إنهم لم يتعرضوا لقدر كبير من التغيير فى حياتهم ، ولم يختلف الرجال والنساء فى آرائهم فى هذا الصدد .

س: **ما موقفك من التغيير؟**

جـ: يرى معظم الناس أن التغيير أمر حتمى ، وذلك وفقًا لما شهدوه من تغييرات كبيرة فى حياتهم ، ورحب ثلث العينة بالتغيير ، بينما كرهه أقلية .

س: **هل تُقدِّر التقليد أم التحديث ؟**

جـ: قال معظم أفراد العينة إن هذا يتوقف على الموقف ، ولكن مال الكثيرون إلى التحديث فى أساليب مواجهة التغيير؛ ولم يمل الرجال إلى الإقرار بأنهم يبقون على اتباع الأساليب الناجحة ، وأبدت النساء تقديرًا للتحديث أكثر من الرجال .

س : **ما استراتيجيتك التى اعتدت استخدامها للتعامل مع التغيير ؟**

جـ : أقر كل أفراد العينة تقريبًا بأنهم يتعلمون طرقًا جديدة للقيام بأمورهم ، وأن النساء يملن لطلب العون ، والشكوى ، ومراقبة الآخرين؛ أما الرجال فيميلون للأسلوب المباشر للتكيف مع الظروف الجديدة .

التغييرات الحياتية الثمانية الكبرى

نوع التغيير	أمثلة على ما يصاحبه من تغييرات كبرى	أمثلة على ما يصاحبه من تغييرات صغيرة
الحالة الاجتماعية	متزوج . مطلق .	ينقطع الشريك أحيانًا عن العمل . تتغير مواعيد عمل الشريك في النهار والليل .
الخطبة	علاقة جديدة انفصال .	يضطر أحد الشريكين لمغادرة المدينة بسبب العمل . تتم خطبة أحدهما لشخص آخر .
الأطفال والوالداين	يخلو المنزل من الأطفال . ولادة أو تبنى . تدهور صحة الوالدين . وفاة أحد الوالدين .	يبدأ الطفل الذهاب للمدرسة . يمارس الطفل هواية جديدة . يتقاعد الوالدان يتزوج أحد الوالدين مرة ثانية .
مكان المعيشة	الانتقال للعيش في مجتمع غريب .	جيران جدد .
الصحة	التعرض لأزمة قلبية . اكتشاف الإصابة بالسرطان (التعرض لحادث كبير) .	التواء الكاحل . الحاجة لإجراء أشعة على الثدى .

الأمور المالية	فقد مصدر الرزق . مكسب مفاجئ .	ارتفاع كلفة المعيشة .
الوظيفة أو مكان العمل	إيقاف مؤقت عن العمل . تقاعد (العودة للعمل) .	الانتقال من المهجع للعمل . تقليص المسئولية في العمل .
ظروف خارجية	تعرض البلاد للهجوم أو الحرب .	تغير مسارات السفر . (تغير الحزب السياسي الحاكم) .

لمواجهة كل من التغييرات الكبرى في الحياة ، هناك استراتيجيات ذكورية وأخرى أنثوية . فعلى سبيل المثال: عندما يتعرض زوجان للمعاناة من عدم الإنجاب ، تميل النساء لدعوة الأطفال الصغار لحضور الأنشطة الأسرية ، مثل عيد ميلاد الجدة أو سبوع حفيد جديد . بينما يميل الرجال أكثر لمساعدة الشباب الأكبر سناً على حل ما يواجههم من مشكلات في الحياة ، فماذا يفعل أحدهم إذا ما تم إيقافه مؤقتًا عن العمل ، أو كيف سيتواصل مع الآخرين إذا ما تغير مكان معيشته ؟ في حالة أن يصبح الفرد مسئولاً عن رعاية أحد والديه العجائز ، فاستراتيجية المرأة في هذا الموقف تتم بإحضاره لمنزلها ليكون تحت نظرها ، أما استراتيجية الرجل هي البحث عن فريق من مقدمي الرعاية لمساعدة من يحتاج لذلك من والديه .

والآن سوف نستخلص بعض الأفكار من قصص الأفراد الذين عملنا معهم ، والذين مروا عبر كل واحدة من التغييرات الحياتية الثمانية الكبرى .

الزواج والطلاق

لقد لاحظنا أن الرجال والنساء سواء كانوا يعيشون الحياة الزوجية سعداء أو تعساء ، يتعاملون مع التغيير بوسائل مختلفة . ومعرفة أن أسلوب شريكك المختلف للتعامل مع التغيير ليس مفتعلاً وإنما طبيعياً ، تساعد الزوجين على تخطي الموقف المتأزم . فخلال بحثنا ، تحدثنا إلى اثنين من الأزواج بشأن كيفية تكيفهما مع التغييرات التي جلبها الزواج . فكانت " ديبورا " ، و" مايك " ، و" أنجيلا " ، و" بيرون " أسرتين من الأزواج ، بدأتا في نفس الظروف ، فعلى الرغم من أن كل أسرة منهما تعيش في مكان منفصل ، فقد تشابهوا جميعًا في الظروف ، وفي أنهم من الشباب ، وفي أن هذا الزواج هو الأول بالنسبة لكل منهم .

وبينما وجد " ديبورا " و" مايك " أنهما قادران على اختراق حاجز الاختلاف بينهما في أسلوب التعامل مع التغيير ، لم يستطع كل من " أنجيلا " و" بيرون " ذلك . فكلتا الزوجتين انزعجتا لعجز زوجيهما عن التحدث عما ينتابهما من مشاعر كل يوم . وكلتاهما سألتا : " هل يحدث ذلك لأنه لا يحبني ؟ وحتى حينما يتحدث ، يضع يده على جهاز التحكم بالتلفاز عن بعد ، فيظن أنني أصدق أنه يستمع لي حين يكتم صوت التلفاز " .

تشابه زوجا كل من " ديبورا " ، و" أنجيلا " في ارتباكهما لأن زوجتيهما افتقرتا لفهم أن كلاً منهما حاول النجاح في حياته الزوجية بطريقة مختلفة من أجل إسعادهما في النهاية . وبدأ الزوجان يشعران بالغيرة حين تقضي الزوجتان الوقت في الثرثرة عبر الهاتف مع الأسرة والأصدقاء بشأن ما يحدث في حياة كل منهما من أشياء جديدة .

وكان كل تغيير بسيط طرأ على حياتهم أشبه بجبل كبير يصعب تسلقه . وبينما كان التغيير يضيف إلى التوتر في كلتا العلاقتين الزوجيتين عبئًا جديداً ، تحمل " مايك " ، و " ديبورا " العناء في

سبيل حل مشكلاتهما . بينما لم يتمكن كل من " أنجيلا " ، و " بيرون " من إدراك الاختلافات بين ردود أفعال كل من الرجال والنساء تجاه التغيير ، حتى انتهى الأمر بطلاقهما . فما السبب وراء اختلاف كل ثنائي عن الآخر ؟ أدرك كل من " ديبورا " ، و " مايك " أن هناك طريقة ذكورية وأخرى أنثوية للتعامل مع التغيير الذى يطرأ على العلاقة الزوجية ، وفهم كل من الزوجين لأسلوب الجنس الآخر مكن كليهما من عبور الأزمة ومواصلة الطريق .

أما " أنجيلا " ، و " بيرون " فقد تجاهلا الاختلاف بين منهجى كل من الرجل والمرأة فى التعامل مع التغيير . فتساءل " بيرون " : " ماذا حدث فى الدنيا ؟ هل حدوث التغيير فى العلاقات أمر حتمى ؟ " ، وشأنه فى ذلك شأن الكثيرين من أبناء جنسه . وكما تقول " كلار " وهى إحدى الزوجات الناجحات : " يفضل الرجال عمومًا الإبقاء على العلاقات غير السعيدة ، ويستخدمونها لصالحهم (وربما يحصلون على ما يشبعهم خارج المنزل) ، ويفضلون ذلك على طلب المشورة أو اللجوء للطلاق " . أما النساء فهن اللاتى يبادرن بطلب الطلاق فى ستين بالمائة من الحالات .

سوف نتعرض للمزيد فى الفصل التاسع بشأن حالتى الزواج السابق تناولهما ، والطرق الفعالة للتعامل مع التغيير الذى يصاحب حدوث الزواج أو الطلاق .

الخطبة

عند تناولنا لما يصاحب الخطبة من تغييرات ، وجدنا أن النساء يملن أكثر من الرجال لطلب مشورة الآخرين بشأن العلاقة التى يعشنها ، ويتطلعن لدعم الأصدقاء ، أو يطلبن النصح قبل الدخول فى هذه العلاقة . وهذا مهم للغاية ، حيث يرى الرجال هذه التصرفات على أنها رد فعل نسائى طبيعى وفعال وهادئ ، بدلاً من التردد الذى

هل من الممكن أن تنشأ بين " ديفيد " و " سيليستا " علاقة ؟

قد يحسبه البعض دليلاً على الضعف والشك . وحينما يدرك الرجل أن خطيبته تتصرف دائما تجاه التغيير بأسلوب مختلف عن أسلوبه هو ، في حين تحافظ على نجاحها بأسلوبها الخاص ، فقد تنشأ بينهما علاقة قوية . وسوف يرد في الفصل العاشر المزيد حول أساليب الرجال والنساء للتعامل مع التغيير في علاقات الخطبة .

قبل أن يفهم " ديفيد " المنهج الأنثوى ، أصابه الارتباك حين أرادت " سيليستا " أن يبدأ في قضاء العطلات الأسبوعية معها في بلدتها ، واتضح أن هذا ما نصحها به أصدقاؤها . فكانوا جميعاً راغبين في مقابلة خطيبها ، واعتقدت " سيليستا " أن قضاء الإجازات بصحبته قد يعد وسيلة طيبة لاكتشاف مدى التوافق بينهما . ولكن " ديفيد " فضّل لقاءها في المدينة ، ولم يرد أن يتخلى عما اعتاد عليه من ممارسة الرياضة التى تجمعه وأصدقاءه في العطلات الأسبوعية .

أدرك " ديفيد " أن تلك كانت طريقة " سيليستا " للتعامل مع التغيير والتى جُبلت عليها باعتبارها أنثى . ومن هذا المنطلق ، وافق على أن يجرب الذهاب معها لقريتها مرة في الشهر ، كما طلب منها أن تقضى معه إحدى العطلات الأسبوعية شهريًا في المدينة ، ومن ثم يتمكن من قضاء بعض الوقت معها دون أن يتخلى عن رؤية أصدقائه .

الحياة الأسرية

الحياة الأسرية زاخرة بسلسلة من التغييرات التى يمكن التنبؤ بها ، حيث تبدأ من الميلاد ، وتأسيس العلاقات مع الوالدين والمقربين ، ويتبع ذلك تكوين الشاب لعشه الجديد . ولقد اعتاد الرجال والنساء في ثقافتنا على الاستجابة لهذه التغييرات بوسائل شتى ، فبقدر معرفتك بما هو طبى بالنسبة لبنى جنسك ، وبالنسبة للجنس الآخر ،

كيف يتسنى لـ " سوزان " و " جون " تحقيق الاستخدام الأمثل لأساليبهما الطبيعية لمواجهة التحديات التى يفرضها التغيير ، عند تنشئة الأطفال ، وتقدم العمر بهما ؟

تزيد قدرتك على خوض تحديات التغيير سواء فى طفولتك ، أو حين تصبح أبًا ، أو فى باقى مراحل حياتك .

وبوجه عام ، فالنساء يجدن التكيف مع التغييرات فى المواقف الأسرية أكثر من الرجال ، وتعبر عن ذلك " سوزان " وهى أم ، ثم وزوجة لموظف تنفيذى بإحدى شركات التكنولوجيا ، قائلة : " ينجح الرجال فى خوض التغييرات فى العمل ، بينما يتعثرون عند مواجهة التغييرات على المستوى الشخصى ، أمّا النساء فيتعاملن بحنكة أكثر مع التغييرات الشخصية والتى تؤثر فى الجوانب الشخصية والمهنية فى الحياة ؛ وتبدى النساء استعدادًا طبيعيا للبحث عن البدائل المتاحة لتقديم الرعاية لأفراد أسرهن " . حين انتقل زوجها بالأسرة للعيش فى " بويز " بـ " إيداهو " ، عبرت " سوزان " عن انزعاجها لابتعادها عن عملها الذى تحبه ، ومدرسة ابنتها عالية المستوى ، وفى " بويز " أصبحت قائدة لأحد برامج إنشاء مدرسة بديلة للطلاب الموهوبين ، فأحبت ذلك لأنه مكّنها من قضاء وقت أطول مع ابنتها .

وافقت " جوي " على النظر إلى حياتها باعتبارها زوجة ، وأماً ، وسكرتيرة فى مجال النشر قائلة : " على النساء أن يتمتعن بالمرونة الكافية للعب العديد من الأدوار ، كأم ، وزوجة ، وراعية منزل ، وموظفة (كما تفعل الكثيرات الآن) . ولأن حياة كل منهن اليومية تتطلب إجراء تعديلات للمواقف متعددة المستويات ، تنمو قدراتهن على التوافق مع التغيير . " وحينما احتاجت أمها المسنة للرعاية الكاملة ، غيّرت " جوي " عملها فصارت تعمل من المنزل فى كتابة الوثائق ، وطلبت من أمها الانتقال للعيش في منزلها . أمّا الرجل فى مثل هذا

الموقف فيميل لاستئجار من يقوم برعاية أحد والديه المسنين إن احتاج ذلك ، ثم إرهاق نفسه في العمل لدفع أجر الممرضة .

يمكنك قراءة المزيد فيما يتعلق بأساليب الرجال والنساء لإدارة التغيير الذى تفرضه تنشئة الأطفال ورعايتهم . في الفصل الحادى عشر .

تغيير مكان الإقامة

إن التغييرات المترتبة على الانتقال إلى مكان آخر لها نقاط قوى ونقاط ضعف فى أسلوب كل من الرجال والنساء فى التعامل مع التغيير . فالرجال يشعرون براحة أكثر عندما يتم هذا الانتقال بشكل منظم . فهم يفضلون أن تسير الأمور ببساطة فيتخذون قرارهم ولا يتحدثون كثيراً عن التفاصيل . أما النساء على الجانب الآخر ، فيفضلن اتخاذ الوقت الكافي للتفكير في الأسلوب الذى ستئول إليه حياتهم فى الموقف الجديد . فإنهن أكثر انفتاحاً للإمكانات الخلاقة ، وسوف يستغرقن وقتاً للعثور على هذه لإمكانات .

والرجال ليسوا خياليين مثل النساء عندما يتعلق الأمر برؤية واقعية للأسلوب الذى ستئول إليه حياتهم (بدلاً من رؤية الأمور بشكل خيالى) . بالإضافة إلى ذلك ، الرجال غير معنيين بالتعامل مع التفاصيل التى يتطلبها التغيير ، فالرجال بصفة عامة ، يهتمون أكثر بالاستقرار المادى ، ولا يثقون فى الحدس أو المشاعر ، ولا يحفزهم النمو الشخصى كثيراً .

ولنتخذ من " ماركوس " و " هنا " اللذين كانا يبحثان عن منزل مثالاً لنا . فقد أخبرنا " ماركوس " : " أنا انظر إلى هيكل المكان ، ومقدار الدفء الذى يمتع به ، وهل تدخله الشمس . أما " هنا " فكانت على ركبتيها ويديها تتحرى طبيعة الأرضية التى ستضع عليها سجادتها ، وهل من المحتمل وجود فئران . كما أنها تتخيل أيضاً أن

نبنى طابقاً آخر للمنزل حتى نتمكن من رؤية منظر المياه الرائعة . فلقد رأينا منزلنا من وجهات نظر مختلفة كلية ، ولذلك فقد تعلمنا أن نوازن بين ملاحظاتنا فى الحال بعد أن نترك السمسار " .

الصحة

حينما يواجه الرجال الحاجة للتغيير بسبب نصيحة طبية ، يفضلون القيام بالأمر . وعلى العكس من ذلك ربما يقصدون الاتجاه المعاكس ولا يرغبون حتى فى سماع النصيحة . فإذا أمر الطبيب بضرورة فقد الوزن الزائد بسبب المعاناة من ارتفاع ضغط الدم ، يميل الرجال لقصد صالات الألعاب الرياضية ، مما يعتبر تصرفاً إيجابيًا ومرئيًا من شأنه أن يعود بنتائج سريعة . وتقوم النساء بذلك أيضًا ، ولكنهن يملن إلى اتباع نظم الحمية الغذائية والقيام بتغييرات أخرى فى أنماط حياتهن .

اضطرت " جانيت " لمواجهة الإصابة بسرطان الثدى . " إن أصيب الرجال بحالة مشابهة فإنهم يميلون للاحتفاظ بالأمر سرًا ، بينما تميل النساء إلى إظهار المعاناة ، فالنساء لا يخفن مواجهة واقع التغيير ، وما يصاحبه من صعوبات وتحديات . ولا ينتظر الرجال مساعدة الآخرين ، بينما تقضى النساء معظم الوقت فى تحليل الأمور قبل التغيير " وعلاوة على ذلك ـ كما تقول " جانيت " ـ " تطلب النساء مزيداً من المساعدة " وحين تعرفت على مرضها اتجهت للاشتراك مع إحدى جماعات تقديم الدعم .

يمكنك الاطلاع على المزيد من الاختلافات بين الأساليب التى يتعامل بها كل من الرجال والنساء مع التغيير الذى تفرضه الظروف الصحية ، وذلك بالفصل الثالث عشر .

الأمور المالية

تحتاج النساء لفهم أن ما قد يبدو فى تصرفات الرجال على أنه مقاومة للتغيير ما هو إلا الهدوء الذى يسبق العاصفة ، حيث يعد الرجال عدتهم لخوض التغيير ، وعلى الرجال تقدير منهج المرأة التحليلى ، حتى وإن بدا الأمر لهم كما لو كان نوعًا من المماطلة .

ما هى أسرار " إيلين " الأنثوية التى تستخدمها لإدارة أموال عملائها الكثيرين من الرجال ؟

لاحظت " إيلين " ، وهى مستشارة مالية أن هناك اختلافاً بين استجابات كل من الرجال والنساء تجاه التغيير فى الحالة المالية . " فالنساء أكثر انفتاحًا ، واستعدادًا من الناحية العقلية لتقبل التغيير ، بينما يخاف الرجال التغيير نظرًا لأنه سيجبرهم على أن يكونوا أكثر انفتاحًا ومشاركة وجدانية ، وقد تبدو على الرجال مقاومتهم ومحاربتهم للتغيير ، وأرى ذلك فى مدى استجابتهم لتوصياتى فيما يتعلق باتباع استراتيجيات جديدة للاستثمار" .

واستطردت " إيلين " قائلة : " حينما يحدث التغيير فجأة ، كانخفاض مفاجئ مثلاً فى سوق المال ، لا يتردد الرجال فى التصرف السريع ، حيث يتسم الرجال بمزيد من الموضوعية والتكيف مع التغيير أسهل من النساء ، أما النساء فيملن إلى ربط كل المواقف بدلالات عاطفية ، فيستغرقن فى تفاصيل التغيير ، فيتأملن السبيل ويرسمن خريطة التغيير ، بينما يرى الرجال نهاية السبيل مباشرة ، ويتوجهون مباشرة إليها " .

إن توجه الرجال فى الواقع إلى نهاية السبيل مباشرة ، هى الاستجابة الطبيعية والصحية والهادئة الخاصة بالرجال التى يستخدمونها عادة ، وقد تتعلم النساء درسًا من ميل الرجال هذا إلى التحرك مباشرة نحو تحقيق الغاية ، وعلى الرغم من أن هذا ليس بالأمر

اليسير على النساء ، فالمرأة تدرك أن الرجل الذى فى حياتها يتبع نزعاته الطبيعية ، والشيء الوحيد الذى يساعد الناس من كلا الجنسين على العيش معًا فى تناغم وانسجام هو الفهم ، فكل جنس يستجيب أفراده إلى التغيير باستخدام وسائل مختلفة عما يستخدمه أفراد الجنس الآخر ، ولكن يختار كلا الجنسين عادة الاستجابة التى تلائمه .

وسوف تجد المزيد حول وسائل كل من الرجال والنساء للتعامل مع التغيير فى أحوالهم المالية فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب .

مكان العمل

تتأثر وظائفنا بشكل كبير بحدوث تغييرات مثل استخدام تكنولوجيا حديثة ، أو التسريح المؤقت للعاملين ، أو تحويل المؤسسات المتسلسلة إلى مجموعات . ففى القرن الحادى والعشرين يعمل كثيرون منّا من منازلهم ، وقد تتعدد أشغالنا ، ونجد أنفسنا مجبرين على التعهد بإنجاز المزيد من الأعمال . أمّا النساء فلا يعانين كثيرًا من اضطراب ظروف العمل ، لأنهن أقل توظيفًا فى هيكل العمل التقليدى .

ومن السهل الاطلاع على الاختلافات فى مواقف العمل بشكل أوضح ، ففى المكاتب نسمع مرارًا عبارات مثل: " النساء أكثر حدساً ، ويستجبن بشكل أفضل للتغيير ، ويملن بشكل أكبر للسعى تجاه فرص التغيير ، ويتسمن بأنهن أكثر فضولاً ، ومخاطرة ، ويملن إلى التعاون مع بعضهن البعض من أجل إحداث التغيير ، أما الرجال فيستخدمون هياكل هرمية لذلك " .

يقول " ريتشارد " وهو موظف صرافة فى إحدى شركات السمسرة الكبرى الخاصة : " فى مجال الأعمال رأيت العديد من النساء اللاتى يتسمن بالقوة ويتقبلن التغيير ، فهن يفكرن فى فروع المسألة ، ويتجهن ببساطة للتعامل مع الجديد ، أما العديد من الرجال فيبدون تخوفاً من حدوث التغيير ، ويقل استعدادهم لتعلم الأفكار الجديدة ، ويظهرون

مقاومة أكبر " . ويعمل " ريتشارد " فى شركة كان يديرها فى القرن الماضى رجال قاموا بوضع هيكل واستراتيجيات ناجحة لها . والآن فقط ، وفى تغير سريع ، تواجه السيطرة الذكورية التهديد .

يعد الرجال وبشكل عام أفضل فى التكيف مع التغيير فى مجال العمل ، حيث تتأسس معظم المؤسسات بهياكل هرمية وهذا ما يفضله الرجال ، كما تمتلك معظم المؤسسات آليات لمواجهة التغيير ، والرجال بشكل خاص يلائمهم النظام القديم حيث يبقون على العمل فى مؤسسة واحدة والاستمرار بها حتى التقاعد فى سن الخامسة والستين .

اضطرت النساء اللاتى خضن مجال العمل منذ عشرين أو ثلاثين عاماً إلى استخدام استراتيجية الرجال لإدارة التغيير والتى تتسم بالتحرك السريع والحاسم لتحقيق النجاح . ورغم ذلك ، فحيث أصبح مجال العمل أكثر مرونة ، وتحولت المؤسسات إلى مجموعات صارت استراتيجيات النساء أكثر فعالية . فظهرت قيمة الاستفادة من الآخرين لدعم الجهود ، وأيضًا قيمة الوعى بالجانب الوجدانى للتغيير .

حينما تحدثنا مع " لورين " وهى إدارية بإحدى الشركات البارزة للقانون فى نيويورك ، قالت :

" أعتقد أن الرجال أقل تكيفًا مع التغيير ، بينما تتقبله النساء بسرعة " . واعترفت بأنها كانت تستخدم خبرتها فى العمل بإحدى شركات القانون المدارة بصرامة لاستخلاص النتائج ، ورغم ذلك ، فقد كان معظم المحامين الأوائل من الرجال ، حين يرفعون الدعاوى القضائية ، يكافأون على اقتناعهم بأنهم دائما على حق .

هل بوسع " لورين " مساعدة زملائها من الذكور على تعلم كيفية التوافق مع الهيكل الجديد ؟

على الرغم من اعتمادنا فى دراسة الموضوع على عينات محدودة من الرجال ، كانت " لورين " محقة ، ففى دراساتنا وجدنا أن الرجال

أقل تكيفًا مع التغيير غير العادى ، ويعد هذا هو الثمن الذى يدفعونه مقابل تمتعهم بقدرات أفضل على التركيز والتصرف السريع .

والآن ، حيث صارت تعمل فى ظل إدارة أوروبية لشركتها ، وجدت " لورين " أنها ترحب بالتغييرات التى حملها المدراء الجدد للشركة ، ومال زملاؤها من الذكور إلى التمسك بالنظام القديم ، فكيف يتسنى لها مساعدتهم على التكيف ؟ تتمثل إحدى وسائل تحقيق ذلك فى استغلال ميلها الطبيعى للبحث وتقديم العون ، فبدأت مراسلة نظرائها فى أوروبا للوقوف بدقة على الأساليب التى تعمل بها هيئات الإدارة فى مؤسساتهم ، وأصبح الآن لديها العديد من الأمثلة لما يتبعه الشركاء الأوروبيون لاستقطاب المتقاضين للاستعانة بهم ، ومن ثم يحتاجون إلى شركة " لورين " للمساعدة فى الأعباء المتزايدة .

انظر الفصل الخامس عشر لمعرفة المزيد حول تعامل الرجال والنساء مع التغيير فى مجال العمل .

التغييرات الخارجية

بشكل مأساوى يتسم منهج الرجال بسرعة الإمساك بزمام الأمور ، بينما تقوم النساء باستكشاف الخيارات المتاحة . والتفاوض ، ومحاولة تجنب العواقب القاسية .

سوف نتحدث عن أشخاص عديدين اختلفت حياة كل منهم بسبب ما حدث لهم من مآس ، فمن الممكن أن تصبح تغييرات خارجية أخرى أقل تأثيرًا ـ مثل التغيير فى وسيلة المواصلات ـ فحينما حدث تغيير بمواعيد الحافلة التى تنقل " شيلا " أصبح من الصعب عليها الوصول لعملها فى الوقت المناسب ، وبدأت تسأل نفسها أسئلة أكثر عمقًا ، مثل : هل يستحق عملها غير المجزى تحمل المزيد من المعاناة فى حين أن رغبتها الحقيقية تكمن فى العمل فى مجال الكتابة ؟ هى تعلم أن بناتها المراهقات يحتجن ما تقدم لهن من دعم مالى ، ولكن متى

ستسعى لتحقيق حلمها فى احتراف الكتابة وقد بلغت الأربعين ؟ وبعد أن تحدثت عن ذلك مع صديقاتها وأطفالها لعدة شهور ، وبعد البحث عن الوظائف فى مجتمعها المحلى ، قررت أن تخوض المغامرة . لو كان رجل ما فى مكانها لوصل لنفس القرار ، ولكن بالقليل من المشاورة .

بينما تمر النساء بعملية الاختيار بين البدائل ، يسمع المحيطون بهن الكثير عما يقمن به ، أمّا الرجل فقليل الشكوى ويظهر فجأة ويتصرف بشكل أسرع . وتلاحظ " نيكول " وهى استشارية ناجحة أنه : " من الواضح أن النساء يصرحن بالأمر . فيعلنّ أنهن فى مهمة ، ويرغبن التأكد من المحيطين أنهن يسرن فى الاتجاه الصحيح . أمّا الرجال فيقررون التغيير بطريقة أكثر انغلاقًا . ثم لا يلاحظ المحيطون ما حدث سوى مصادفة " . واستطردت قائلة : " يقسم الرجال الأحداث فى " صناديق عقلية " بينما تعيش النساء ويشعرن بكل لحظات التغيير ويحققن استثماراً أفضل فى مخرجاته ، وأنا لا أعتقد أن الرجال يقومون بفحص دواخل الأمور بعناية ، كما أنهم لا يضطرون للتعامل مع الموضوعات المتعارضة المتعددة التى يحويها التغيير " .

يقدم الفصل السادس عشر معلومات أكثر بشأن تعامل الرجال والنساء مع آثار التغييرات الخارجية .

اختيار أفضل ما يلائمك

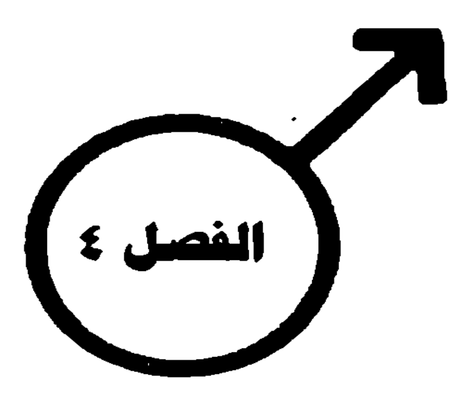
لقد قيل كل شيء ، فأظهرت بحوثنا الاختلاف بين استجابات كل من الرجال والنساء تجاه التحديات الخارجية مثل التغيير ، حيث يتبع كل جنس مسارًا حددته الطبيعة والمجتمع لكل جنس . وأهم ما يجب تذكره هو أنه لا توجد طريقة مثلى للاستجابة تجاه التغيير . ولكن الأفضل هو أن تنتهج الطريقة التى تلائمك ، سواء كنت رجلاً أو امرأة .

قمنا بعقد العديد من حلقات النقاش حول إدارة التغيير في أثناء العقد الماضي في العديد من الأماكن ، ولقد تعلمنا الكثير فيما يتعلق بالاختلافات بين الرجال والنساء بشأن التعامل مع ما يواجهون من أشكال التغيير ، فالجميع يحسنون ويسيئون ، وفي هذا الكتاب ، نقدم بعض القصص لك لنوضح المواقف التي أسهمت فيها المعرفة بهذه الاختلافات بجعل التغيير أكثر يسراً .

وقد ظهرت الاختلافات بين أساليب كل من الرجال والنساء أيضًا من خلال الدراسات الأخرى ، فعلى سبيل المثال : في اختبار " MBTI " وهو اختبار شهير للشخصية ، مالت النساء أكثر للتعامل مع المواقف بشكل عاطفي ، بينما انتهج الرجال أسلوبًا أكثر عقلانية ، وأظهرت البحوث التي أجريت على عقول الرجال والنساء أيضًا الفروق المميزة بينهما في النواحي الوجدانية ، والقدرات اللغوية ، وقدرات الإدراك المكاني .

وينال كل من الرجال والنساء راحة البال حينما يتفهمون أنه إذا كان للشريك أسلوبه الخاص للاستجابة للتغيير ، فهذا ليس دلالة على الرفض والاعتراض ، فيتعلمون كيف يصبحون أكثر قبولاً للأساليب المختلفة التي يستخدمها كل من الرجال والنساء للتكيف .

فلا تنزعج النساء اللاتي يفهمن هذه المبادئ حينما يختار الرجال السعي لإعداد خطة إجرائية بدلاً من المناقشة ، فالرجال أحياناً يتصرفون بطريقة مندفعة ، ويمكن للمرأة حينئذ إدراك أن رجلها يتصرف بما تمليه عليه ذكوريته ؛ حينما يصل الرجال والنساء لهذا الفهم العميق للأسلوب الذى يتصرف به الآخر وقت الأزمات ، يتمتعون بعلاقة أكثر سعادةً وإرضاءً طوال حياتهم .



استكشاف أسلوب جنسك في التغيير

ما أسلوب جنسك في التغيير؟ يتعامل كل منّا مع التغيير بطريقته الفريدة ، فما مدى ميلك لاستخدام استراتيجية الأنثى عند التعامل مع التغيير ؟ وما نزوعك لاستراتيجية الذكر ؟ يمكنك استخدام النموذج الخاص بنمط التغيير في نهاية هذا الفصل للتعرف على ما يلائمك .

لقد أظهر بحثنا أن هناك إيقاعاً متكرراً طبيعياً محدداً للتكيف مع التغيير بالنسبة لكلا الجنسين . فالتغيير دائم كفصول السنة المتعاقبة ، ولكل من الرجال والنساء استعداد فطرى لإدارة إيقاعات التغيير المتكررة بطرق مختلفة للغاية . فعليك تعلم كيفية تحديد المواقف التى يتواءم معها أسلوبك الفطرى بالصورة المثلى ، تلك المواقف التى يمكنك فيها التقدم للأمام والتصرف بثقة . وتفهّم المواقف التى يكون فيها أسلوب الجنس الآخر أكثر نفعاً لك ، وكيفية استعارة تلك الإجراءات .

وسرعان ما ستكتشف أن للتغيير ثلاث خطوات يمكن التنبؤ بها ، وسواء كان التغيير سعيدًا أو محزنًا ، كبيرًا أو صغيرًا . سعيت له

أو فُرض عليك ، فسوف نصف لك السمات المميزة لكل من خطوات التغيير .

فى هذا الفصل ، سوف تتعلم الوسائل المحددة التى يستخدم فيها الأشخاص العاديون تواتر التغيير لجعله مناسبًا لحياتهم ، وسوف ترى أيضًا كيف يمر كل من الرجال والنساء بكل من خطوات التغيير الثلاث .

يجعل النمط الأنثوى فى التغيير التعامل مع أولى الخطوات أمرًا سهلاً ، بينما يصلح النمط الذكورى بشكل أفضل خلال الخطوة الثانية للتغيير . ولكل من الجنسين مميزاته الفريدة عند المرور بثالثة خطوات التغيير وآخرها . وسوف تفهم كيف تدرك كلاً منها ، وسنوضح كيفية التعامل مع خطوات التغيير هذه بأفضل الطرق الممكنة .

عندما يمر الرجال بالتغيير

حين كان يواجه " توم سوليفان " التغيير ، كان يرغب فى التصرف وليس فى مجرد الكلام ، وحينما يستجيب " توم " للتغيير ، كان يميل للقفز نحو التصرف السريع ، ولكن هذا السلوك لم يكن أفضل السبل دائمًا ، فإذا لم تنفع الخطوة الأولى ، يتحرك بسرعة لتجربة طريقة أخرى .

حينما يواجه " توم " التغيير ، يرغب فى التصرف السريع ، وليس النقاش .

عندما انتقل " توم " وزوجته " سارة " لمنزل جديد ، انتابه القلق لتغيير مكان المعيشة ، وحين نظر إلى بناء المنزل الجديد كان فخورًا به ، وكان هناك الكثير من المهام مما يجب على النازحين لمكان جديد القيام به .

أرادت " سارة " التنقل من حجرة لأخرى . ووضع الأثاث في أماكنه ، ثم فتح الصناديق والتشاور معه حول تنسيق الحجرات .

أمّا " توم " فقد بدأ في اتخاذ خطوة إجرائية . فعثر أولاً مصادفة على صندوق من الصور ذات الأطر . ولم يهدأ إلا بعد أن علّق كل الصور ، فعلقها في نفس الأماكن التي كانت بها في المنزل القديم وفوق نفس قطع الأثاث ، لم يكن ترتيبها سيئًا ، ولكنها كانت معلقة في أماكن غريبة ، ولم يكن من العملي نقلها من أماكنها دون إعادة طلاء الحوائط .

لو كان " توم " أكثر تفهمًا للوسائل التي تواجه بها النساء التغيير ، لمنح زوجته الوقت الكافي لرؤية جميع الحجرات . كما كان من الممكن أن تصير الأمور أفضل لو علمت " سارة " أن " توم " أراد إنجاز أي شيء في غضون الدقائق الخمس الأولى لدخوله إلى بيته الجديد . متبعًا في ذلك الإيقاع الذكوري لإدارة التغيير الذي يفرضه الانتقال لمكان جديد ، وكان من الممكن أن ترى " سارة " على الأقل حجرة واحدة فور دخول المنزل ، وتحديد ما سيوضع بها . ومن ثم يتمكن " توم " من اتخاذ خطوة فورية بناء على اتفاقهما .

عندما تمر النساء بالتغيير

" إيف ماسترز " إحدى المشاركات في بحثنا وهي نوع آخر من البشر ، تستنفد بعض الوقت حتى تخرج باقتراح التغيير ، ولكن حين يحدث ذلك ، تتصرف بشكل عظيم .

فحين يواجهها التغيير ، تفكر مليًّا وتجري بحوثها ، وتتحدث مع الآخرين عن أفضل مناهجهم ، وأحيانًا يستغرق القيام بذلك وقتاً طويلاً ، إلى حد

> تفكر " إيف " في التغيير مليًّا ، وتجري بحوثها ، وتتشاور مع الآخرين .

فوات الفرصة أو الحاجة . ولكن إذا توفر لها الوقت الكافى ، تعود حلولها بنفع كبير .

أرادت " إيف " تجميع أصدقائها للخروج وتناول الغداء معاً احتفالاً بتقاعد أحد أعضاء مجموعة زملاء العمل البارزين ، ويعد التقاعد من مسببات التغيير في حياة المجموعة ، لذا شعرت " إيف " بأهمية الاحتفال بالمناسبة .

فى بادئ الأمر ، تبادلت الحديث مع الشخص المتقاعد ، وتأكدت من أن لقاء زملاء العمل وتناول الغداء معهم سيكون شيئًا ممتعا بالنسبة له ، وحددت معه الموعد المناسب .

وبدأت قبل الموعد بأسبوع في الإعداد للحدث ، فتأكدت أولاً من دعوة الأشخاص المناسبين ، ثم انتقلت للبحث عن المكان المناسب لإقامة الحدث ، ثم أجرت اتصالات بالأماكن الثلاثة التي ستختار من بينها ، فسألتهم عن الفترة التى تكفيهم لإعداد حفل يحضره ثمانية أشخاص ، وعن أسعار مطعمهم العادية ، ثم قامت بالحجز . وأرسلت رسالة بالبريد الإلكترونى للتأكد من معرفة كل المدعوين بالمكان والزمان المحددين .

وسارت الأمور بشكل ممتاز ، وشعر الجميع بأن طقوس التقاعد قد تم الاحتفال بها بالشكل اللائق ، وشعر كل فرد من الحضور بأن حفل التقاعد هذا قد تلقى اهتماماً خاصاً .

وكذلك طبقت نفس الاستراتيجية عندما شرعت فى شراء بعض الحاجيات بنظام الرهن ، ونجحت في تخفيض الفوائد بشكل كبير ، لذا شعرت هى وزوجها بأن الوقت مناسب لتجديد المنزل . فاتصلت بالمصارف في منطقتها ، وبحثت على الإنترنت عن أفضل العروض والصفقات ، واستمرت فى القيام بذلك لفترة طويلة ، على أمل الشراء بأقل فائدة ، ولكن لسوء الحظ ارتفعت الفوائد خلال الفترة التى استنفدتها في البحث ، فهل ستتعجب لو علمت أن زوجها عقب على ذلك قائلاً لها : " لقد أخبرتك بأن ذلك سيحدث " .

أثر الاختلافات

يمكن أن تنجح أساليب الرجال والنساء للتغيير . ولكن بعض المواقف قد تكون فى صالح النمط الذكورى كما أن بعضها قد تكون فى صالح النمط الأنثوى ، فحينما يكون التصرف الفورى مطلوبًا ـ وظهر شيء يجب القيام به ولا ضرر منه ـ فمن الأفضل أن يتم التعامل مع التغيير بالأسلوب الذكورى ، فقط يجب القيام بما هو ضرورى ، أمَّا حين تكون النتائج غير واضحة ، ويتوافر الوقت للتفكير المتمهل ، يفضل حينئذ النمط الأنثوى .

فكلما زاد فهمنا لنمط الجنس الآخر ، أصبح من الأيسر التعامل مع التغيير بشكل جيد . فلو واجهت امرأة ما موقفاً ينبغى فيه التصرف الفورى ، وكانت معتنقة النمط الأنثوى ، وجب عليها الاعتماد على نمط الجنس الآخر. فيمكنها تجربة النمط الذكورى الذى يتسم بالتصرف السريع . ولأنه يعتبر من غير المريح أن يتصرف الشخص بغير طبيعته ، لذا فنحن ننصح بأن يتم ذلك فقط وقت الحاجة .

وإليك مثالاً آخر : كان " ديك " ، و " روزا " يعيشان إلى جوار بعضهما فى مدينة صغيرة ، وافقت الولاية على افتتاح كازينو كبير فى بلدتهما ، وسوف يغير هذا الأمر طابع المدينة كلها ، وكان كل من " ديك " ، و " روزا " نشطين فى جمعية الحى العاملة على الحفاظ على سمات الحياة التى يحبها سكان المدينة ، وفى الفصل السادس ـ ومرة أخرى فى الفصل السادس عشر ـ سوف نناقش السبل المختلفة التى استخدمها كل من " ديك " ، و "روزا " للتعامل مع التغيير ، فأحد هذه السبل ذكورى والآخر أنثوى ، وذلك لعبور الخطوات الثلاث الضرورية للتغيير ، فأراد " ديك " التصرف السريع ، ولكن كانت رغبة " روزا " هَى إعطاء الأمور حقها فى التفكير ، والتمهل لوضع خطة تصلح للأمر ، وكانت النتيجة هى دمج أسلوبيهما الفطريين .

يتحتم على الجميع المرور عبر خطوات التغيير الثلاث للتكيف معه بنجاح ، فالرجال والنساء يتكيفون مع التغيير بطرق مختلفة تمامًا ، ولكن لا يمكن لأى من الجنسين تجاهل هذه الخطوات الثلاث الضرورية . وسوف تبين لك الفصول الثلاثة القادمة كيفية إدراك هذه الخطوات ، وكيفية استغلالك لمواطن قوتك الطبيعية للتحرك عبرها .

ما هو نمطك للتغيير ؟

أجب عن هذه الأسئلة ، وحدد أيًا من استجاباتك يعد الأكثر فطرية ، والأسرع والأيسر ، فضع علامة نعم ، أو ربما ، أو لا على المربعات فيما يلي :

	نعم	ربما	لا
١. في أثناء مواجهة التغيير ، ينبغي على التعرف على ما يقوم به الآخرون .	☐	☐	☐
٢. عندما أدرك أن الأمور قد تغيرت ، أتصرف فورًا .	☐	☐	☐
٣. أعزف عن الإدلاء باقتراحاتى حتى أتأكد من أننى على حق .	☐	☐	☐
٤. أحب المساهمة برأيي .	☐	☐	☐
٥. من المهم بالنسبة لى أن أستكشف شعور الآخرين قبل أن أتصرف .	☐	☐	☐
٦. لا أرغب عادة فى سؤال الآخرين عن كيفية القيام بشيء ما .	☐	☐	☐
٧. أتصرف بطريقة عاطفية عندما تتغير الأمور .	☐	☐	☐
٨. وضعت القوانين كى أكسرها .	☐	☐	☐

	نعم	ربما	لا
٩. يحتاج اتخاذ القرارات الصائبة لوقت ، وخصوصًا عند مواجهة التغيير .	❑	❑	❑
١٠. الأهم هو أن يقدم الناس العون .	❑	❑	❑
١١. إن حدث التغيير فى أى من جوانب حياتى تتأثر الجوانب الأخرى .	❑	❑	❑
١٢. أحب أن أزيح آثار الأمور القديمة من طريقى سريعاً .	❑	❑	❑

كيف يتسنى لك التعرف على نمط جنسك حيال التغيير ؟

لحساب حاصل نقاط نمط التغيير الذكورى ، انظر للأسئلة ذات الأرقام الزوجية ، واطرح عدد الإجابات بـ (لا) من عدد الإجابات بـ (نعم) .

فعلى سبيل المثال: إذا أجبت بـ (نعم) عن أربعة من الأسئلة ذات الأرقام الزوجية ، و (لا) عن اثنين منها ، فيكون حاصل نقاطك: بطرح اثنين من أربعة يساوى اثنين ، فى حين إذا أجبت بـ (نعم) عن سؤال واحد ذى رقم زوجى ، وبـ (لا) عن الخمسة الباقين ، يكون حاصل نقاطك : طرح خمسة من واحد لتكون النتيجة سالب أربعة .

حاصل النقاط الذكورى = ________

بنفس الطريقة ، عليك إحصاء الإجابات بـ (نعم) عن الأسئلة ذات الأرقام الفردية ، واطرح منها عدد إجاباتك بـ (لا) ، وحينئذ يظهر حاصل نقاطك فى اتجاه النمط الأنثوي .

حاصل النقاط الأنثوى = ________

ماذا يعنى حاصل نقاطك ؟

إن كان حاصل نقاطك الذكورى من (١) إلى (٦) فنمطك الفطرى عند مواجهة التغيير يستخدم معظم السلوكيات التى نسميها ذكورية .

إن كان حاصل نقاطك الذكورى من (-٦) إلى (٠) فأنت لا تميل إلى استخدام الكثير من الطرق الذكورية لإدارة التغيير .

إن كان حاصل نقاطك الأنثوى من (١) إلى (٦) فنمطك الفطرى عند مواجهة التغيير يميل للأساليب التى نسميها أنثوية .

إن كان حاصل نقاطك الأنثوى من (-٦) إلى (٠) فأنت لا تميل إلى استخدام الأساليب الأنثوية للتعامل مع التغيير .

تحليل حاصل نقاطك بالنسبة للنساء :

إذا كنت امرأة ، وأحرزتِ حاصل نقاط أنثوية عالية ، وحاصل نقاط ذكورية منخفضة ، فأنت بالضبط مثل معظم النساء اللاتى شملتهن دراساتنا .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوية عالية وذكورية عالية أيضًا ، فأنت تحسنين استخدام نمطك الفطرى لإدارة التغيير ، وتعلمت أيضًا استخدام نمط الجنس الآخر عند الحاجة .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوية عالية وذكورية عالية أيضًا ، فنحن ننصحك بالبدء فى تعلم المزيد من أساليب التعامل مع التغيير ، والبداية بتلك الأكثر طبيعية بالنسبة للنساء .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوياً منخفضاً ، وذكورياً عالياً ، فقد هيأت نفسك للعيش والعمل فى العالم الذكورى ، وقد يسهل عليك توسيع نمطك فى مواجهة التغيير ليشمل المزيد من أساليب الإناث للتكيف مع التغيير .

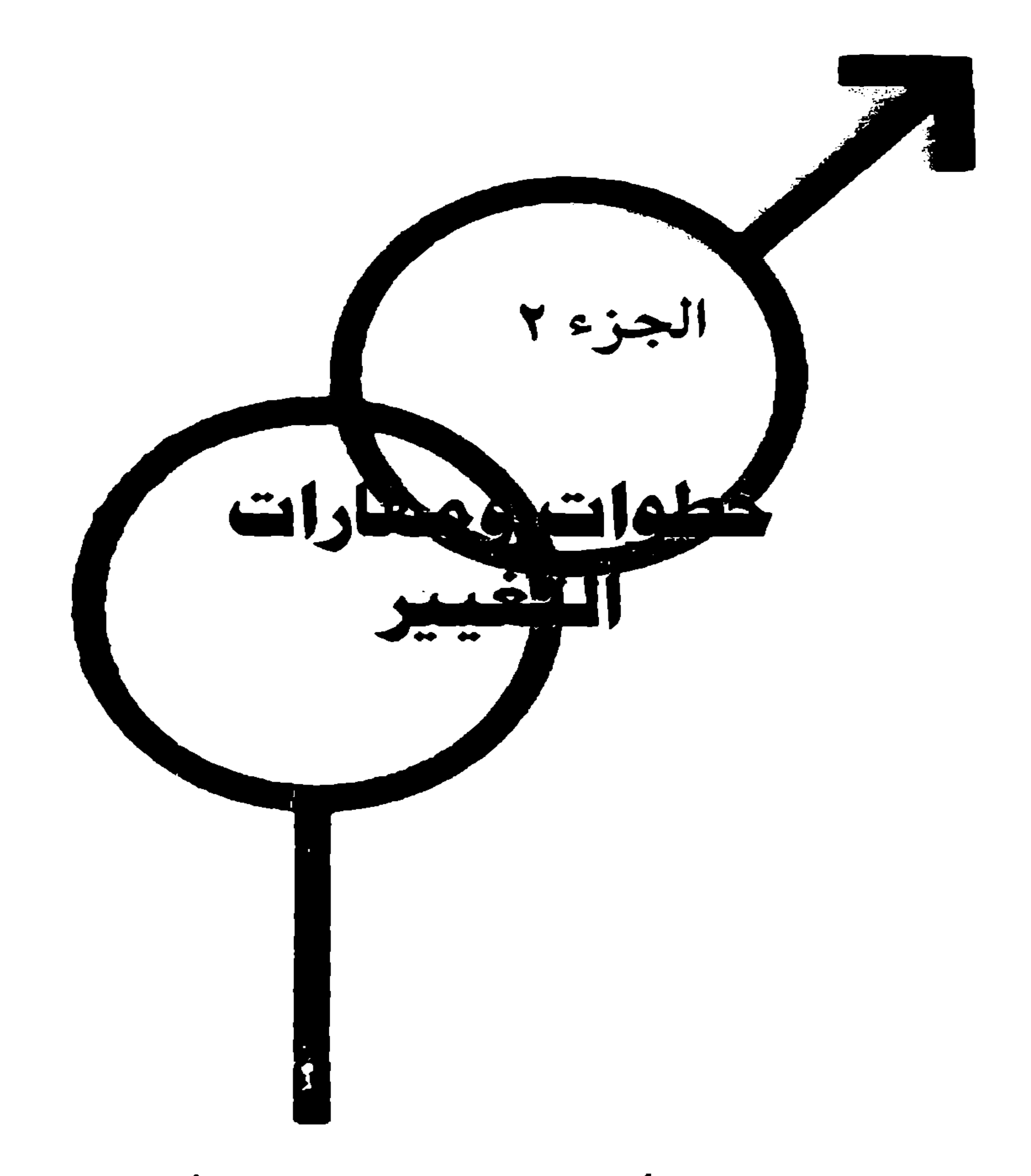
تحليل حاصل نقاطك بالنسبة للرجال :

إذا كنت من الرجال ، وأحرزت حاصل نقاط ذكورية عالية ، وحاصل نقاط أنثوية منخفضة ، فأنت بالضبط مثل معظم الرجال الذين شملتهم دراساتنا .

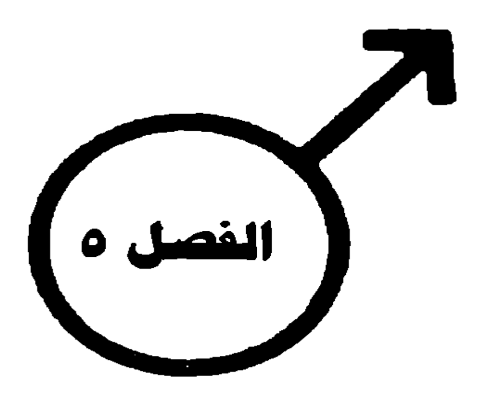
إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية عالية وأنثوية منخفضة أيضًا ، فأنت تُحسن استخدام نمطك الفطرى لإدارة التغيير . وتعلمت أيضًا استخدام نمط الجنس الآخر عند الضرورة .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية منخفضة . وأنثوية منخفضة أيضًا ، فنحن ننصحك بالبدء فى تعلم المزيد من أساليب التعامل مع التغيير ، والبداية بتلك الأكثر طبيعية بالنسبة للرجال .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية منخفضة . وأنثوية عالية ، فقد تعلمت التعامل مع التغيير بأسلوب يعتبر أكثر ملاءمة للنساء ، وقد يسهل عليك تمديد نمطك فى مواجهة التغيير ليشمل المزيد من الأساليب الذكورية للتكيف مع التغيير .



في الفصول الثلاثة الأولى من هذا القسم ، سوف نأخذك للمرور بالخطوات الثلاث الضرورية للتعامل مع أى تغيير ، وهى : توديع الماضى ، وتخطى المرحلة الانتقالية ، والبدايات الجديدة ، مع التركيز على كيفية تعامل كل من الرجال والنساء مع كل منها بأسلوب مختلف . وسوف يقدم الفصل الثامن العناصر الخمسة لطريقة " بروك " لمساعدتك على تحسين قدراتك على إدارة التغيير .



التعامل مع التغيير
الخطوة الأولى : توديع الماضى

عندما يحدث التغيير يتبع كل منا ثلاث خطوات طبيعية تشبه ضربات القلب . الأولى يجب أن نلفظ الهواء القديم إلى الخارج . هل لاحظت أنه من الأسهل عليك تغيير إيقاع تنفسك من خلال تغيير سرعة الزفير وليس الشهيق ؟ وهذه نفس الطريقة المتبعة عندما تقوم بالبدء فى القيام بالتغيير . أولا : يجب أن نقبل وأن نعترف بأن كل تغيير يصاحبه خسارة . وهذه حقيقة سواء أكان هذا التغيير سعيداً أم تعيساً ، صغيراً أم كبيراً . فعلى سبيل المثال : المولود الجديد يجلب القلق وعدم الحصول على القسط الوافر من النوم . والوظيفة الجديدة تجلب المزيد من الضغوط . وحتى المزيد من الأموال يخلق المزيد من المسئوليات .

خطوة التغيير الأولى: توديع الماضى

هل تذكر الخطوات الثلاث للتغيير ؟ هى كالتالى :

١. توديع الماضى .
٢. التحرك عبر المرحلة الانتقالية .
٣. البداية الجديدة .

لا يهم إذا كنت رجلاً أم امرأة فى كلتا الحالتين يمكنك تعلم كيفية تجاوز كل خطوة من خطوات التغيير بشكل أكثر فاعلية . سوف يتناول هذا الفصل الخطوة الأولى المهمة نحو التغيير **توديع الماضى** . فى الفصل السادس سوف تكتشف كيف تستخدم أسلوبك الشخصى فى التغيير للوصول إلى الخطوة الثانية . أمّا فى الفصل السابع فسوف يمهد لك الطريق لكى تستكمل دائرة التغيير ببدايات جديدة .

خطوة يتجاهلها البعض ولكنها مهمة

تعد خطوة **توديع الماضى** أهم الخطوات فى سبيل تحقيق التغيير . يتميز أسلوب التغيير الأنثوى فى هذه الخطوة الأولى عن الأسلوب الذكورى ولكن الأسلوب الذكورى له نقاط قوته المتفردة أيضاً . إن النساء لهن مقدرة فريدة فى هذا المجال، فمعظم السيدات اللاتى تحدثنا معهن وجدن أنه من الأسهل عليهن قضاء الوقت فى التفكير فيما يحدث فى إطار التغيير . لذا فعليهن إدراك أن الاعتراف بعدم الشعور بالراحة فى الماضى هو محور التعامل من التغيير . كما يجب التفكير فى إيجابيات الماضى والإحساس بالحنين إليها .

ولقد أحست " دوريس " بذلك عندما فقدت كلبها " مالكولم " الذى كانت تحبه . فقد تخلت عن كثير من هذه الذكريات إلا القليل من

متعلقاته . فاحتفظت ببعض المتعلقات المبهجة فى المكان الذى كان يحب أن ينام فيه . وكلما تقع عينها على هذه المتعلقات تتذكر " مالكولم " بحركاته وابتسامته . وبقيامها بذلك فإنها تستكمل الخطوة الأولى نحو التغيير . وفى يوم ما سوف تشترى كلبًا آخر ولكن لن تقدم على هذه الخطوة حتى تحس أنها مستعدة لتقبل الحيوان الجديد وليس باعتباره نسخة أخرى من " مالكولم " .

إذا أردت أن تعرف أنك فى المرحلة الأولى من التغيير عليك أن تلاحظ ما يلى :

- لا يمكنك تصديق ما حدث منذ وقت قليل .
- تظل تتردد حولك عبارات فحواها : أن كل ما سيأتى لن يفيد .
- تبحث بجد عن شخص تلقى عليه اللوم حتى لو كنت أنت هذا الشخص .
- مستوى ثقتك بنفسك منخفض .
- تسامحك المحفوف بالمخاطر خارج على السيطرة ، أنت تشعر بأنك تخاطر إما بلا شىء أو بكل شىء .

المضى قدمًا

يعكس الزوجان " مرجورى " ، و " سام " خير مثال للأنماط - سواء الذكورية أو الأنثوية - للتعامل مع الخطوة الأولى للتغيير . فعلى مدار العديد من السنوات قام الزوجان بإدارة محل شعبى للملابس فى مدينة صغيرة بولاية " إلينويز " . وكان دور " مرجورى " فى المحل هو شراء المنتجات وعرضها وإقامة العلاقات مع الزبائن ، بينما كان " سام " بارعاً فى الأمورَ المالية .

وعندما تباطأ العمل وأوشك المشروع على الإفلاس كان لدى " سام " حل سريع للمشكلة المالية . فقد كان يتمتع بمهارات تنظيمية

عالية استغلها في التعامل مع الشركة التى كانت تتولى عملية الإفلاس من خلال توقيف عمليات البيع . ساعده ذلك فى أن يطلب السفر إلى مختلف أنحاء الدولة ممثلاً للشركة وللمحلات التى يتم غلقها بسبب الإفلاس والتي تشتريها الشركات التي تتولى قضايا الإفلاس . كان ذلك حلاً نموذجياً فكر فيه " سام " لكى يُحدث التغيير بعد قيامه بالتركيز على مشكلة محددة حتى يستمر المشروع بالعمل ومن ثم يستمر الدخل .

أما " مرجورى " على الجانب الآخر فقد شعرت ببعض سلبيات خطوة التغيير الأولى : **توديع الماضى** ، فهى لم تثق فى الشركة . وأرادت أن تلوم شخصاً ما على الفشل الذى أصاب المحل وعلى أنهم كانوا أقرب المهددين بالإفلاس . وبالفعل فقد أصابها الإحباط معتقدة أنها لن تستغل مهاراتها فى البيع والشراء مرة أخرى ولن ترى أصدقاءها . فقد أرادت أن تبتعد عن الكل ، وتخلو إلى نفسها فى رحلة بحرية حول " الكاريبى " .

وكان " سام " أكثر ذكاء منها ، فتركها تقضى وقتاً طويلاً فى إحساسها بالحنين إلى الماضى واقترح بأن تقيم حفل وداع . وكان لدى " سام " القدرة على أن يشرك " مرجورى " فى حفل الوداع لإغلاق محل الملابس . فهذا الحدث يمثل أحد اهتمامات " مرجورى " التى برعت فيها . ساعد هذا الموقف " مرجورى " على مواجهة المشكلة الحقيقية والتى تمثلت فى خسارة مشروعهما .

ولكن بعدها وقع " سام " أسيراً للشعور بالإحباط ،فلقد أصبح منزلهما قيد البيع وفى فترة قصيرة تم بيعه بالفعل وعندها أحس " سام " أنه غير قادر على التأقلم . وبإدراكها بأنه من الصعب على الرجل التعبير عن إحساسه بالخسارة فقد ساعدته " مرجورى " فى جمع بعض التذكارات المفضلة لديه من المنزل وتحدثت معه عن كيفية قيامهما بإعداد مكان خاص لهما بعد تعرضهما لهذه الظروف . ولقد ساعدت هذه الظروف " سام " على أن يقول وداعاً لما فقده .

خسارة مفاجئة

وهناك مثال آخر يتمثل في " جايل" صديقة الطفولة " لجو " . حيث واجهت " جايل " تغييراً مفاجئاً في حياتها تمثل في فقدانها لأختها التي ماتت في حادث سيارة . فقد تلقت مكالمة هاتفية تفيد بأن أختها وزوجها قد قاما بتوصيل ابنهما إلى جامعته في " ألباني " وفي طريق عودتهما تعرضا لحادث إثر اصطدامهما بقطعة ضخمة من الثلج نتج عن ذلك موت أختها في الحال وتعرض زوجها لإصابات عديدة نقل على أثرها إلى المستشفى . في البداية كان من الصعب على " جايل " أن تتقبل خبر موت أختها فلقد كانت بينهما علاقة قوية وحديث يومي دائم وكثير من المناقشات .

وفي هذه اللحظة بدأت " جايل " في توجيه اللوم لزوج أختها على طريقة قيادته ، وعلى ابن أختها لإختياره لجامعة بعيدة عن المنزل ، حتى أنها وجهت اللوم لأختها المتوفاة لأنها سمحت لزوجها بالقيادة مع علمها بأنه يعاني ضعفاً في الإبصار .

وفي هذا الوقت قرر " جو " استخدام خبراته في إدارة التغيير مع الآخرين . وقد ساعد وجود هذا الصديق القديم في أثناء الجنازة " جايل " على التحدث بحرية مع العديد من الأقارب والتعبير عن الحزن على أختها ، وكان عليه أيضاً تقديم المساعدة لزوج وابن أختها .

إضفاء صبغة التوازن على نمطك الطبيعي وتعظيمه عند توديع الماضي

عندما يواجه الرجال والنساء التغيير، يخلق تفهم كل جنس للوسائل التي يتعامل الجنس الآخر بها مع التغيير مزيداً من السعادة والإنتاجية . فإذا استدعى الموقف رد فعل فوري ، وكان هناك مخرج

صحيح وواضح ، فإن الرجل يثبت جدارة فى هذا الموقف . أما فى حالة وجود مزيد من الوقت ولا يوجد حل واضح فإن تدخل المرأة من خلال التواصل والبحث يكون فى صالح الموضوع .

ومع ذلك فإننا فى بعض الأوقات نلجأ للاستعانة بالنموذج الآخر لتفعيل التغيير . وفى هذا الفصل سوف نوضح كيف يتفاعل الرجل والمرأة فى أثناء خطوات التغيير الثلاث ، وكيف توضح تلك الخطوات المهارات التى يتمتع بها كل منهما . وفى هذه الحالة يمكنك محاولة استخدام أى منها حتى ولو كانت تخص الجنس الآخر .

ومن أهم أدوات الإبحار عبر الخطوات الأولى للتغيير ، قبول الخسائر العاطفية . ماذا تخسر ؟ ماذا يخسر الآخرون ؟ فكّر فى جميع المستويات . ما هى الخسائر الخارجية والداخلية التى يمكن قياسها ؟

مقاومة توديع الماضى سمة طبيعية وليس بالضرورة ان تكون سمة سلبية . ولأن المقاومة يمكن أن تكون قوة تعمل على إعاقة أو تقليل الحركة . فعليك فقط أن تكون حساساً فى استشعار الفرق بين المقاومة الصحية والمقاومة التى تعترض سبيل وظائفك اليومية .

وعلى سبيل المثال : عندما كان على " سام " و " مرجورى " الرحيل ، أرادت " مرجورى " تأجيل الخطوة لستة أشهر . فلقد فكرت فى أنها فى حاجة إلى تأجيل الرحيل حتى تأخذ وقتها فى رؤية وتأمل أزهار حديقتها وهى تزدهر قبل الرحيل ، وهذا لا يعنى أنها لا ترغب فى الرحيل ولكنها أرادت فقط بعض الوقت لتتأقلم . وافق " سام " على إمهالها وقتًا إضافيًا ، وعندما فكّر فى ذلك أدرك أنه فى حاجة إلى بعض الوقت لبيع محتويات منزله . وإذا دعت إحتياجات العمل إلى سفره فى وقت مبكر ، فإنهما إتفقا على أن ذلك لن يكون فيه أى مشكلة .

لم تقل " مرجورى لـ " لسام " بشكل مباشر ذلك ، ولكنها وجدت بعد أن بدأ فى قضاء مزيد من الوقت فى إعداد المكان الجديد أنه فقد

روابطه القديمة . لقد كانا قادرين على التحدث عن ذلك وعندئذ أدرك " سام " أن الانتقال من آخر إلى مكان له مكون عاطفى لم يدركه .

بالنسبة للذين يتأثرون بشكل كبير ، قد تستغرق خطوة التغيير الأولى مدة تصل لعامين . ويحدث ذلك على مراحل ؛ وتقل حدة الموقف بعد أسبوعين ثم بعد شهرين وبعد عام . وقد تشعر بإحساس الخسارة إما فى شكل أعراض جسدية أو عدم الرغبة فى العمل . بعض هذه الأعراض يعتبر طبيعيًا كرد فعل للتغيير ، ومع ذلك إذا وجدت نفسك بعد مضى أسبوعين لا تزال غير قادر على العمل ، ننصحك باللجوء إلى متخصص .

تقبل الخسائر العاطفية

تساعد الاستراتيجية الأنثوية التى تتسم بالتواصل والتحدث عن المشاعر الشخصية مع الآخرين على عبورك خطوة التغيير الأولى ، وأن تقول وداعاً فى الوقت المناسب . وربما يمكنك أيضاً محاولة التعبير عن مشاعرك بشكل أدبى، بأن تبدأ فى كتابة مذكراتك اليومية أو الرسم وليس من الضرورى أن تكون بارعاً فى أى منهما ، فالتعبير هو أهم هدف . كان لدينا وقت للتعبير عن أنفسنا بشكل أدبى . وإذا أخذنا مثل هذه الأمور على أنها ضرورة فهذا تطور جديد .

تساعد مشاعر الحزن على التداوى . وعندما يحدث التغيير حوّل حزنك إلى رمز أو نوع من المشاعر ، وخصص مكاناً فى عقلك أو فى منزلك لشىء قد فقدته . فقد فعلت " دوريس " ذلك عندما خصصت مكاناً فى منزلها لصورها مع كلبها بعد موته لتذكرها بشخصيته المرحة وتساعدها دائماً على الضحك عندما تتذكره .

ضع حداً للأمور ، فمن الممكن أن يساعد توديع الماضى على جعل تغيير العمل على سبيل المثال أمراً سهلاً . خذ تذكاراً من الماضى معك فعندما بيعت حديقة شركة كبيرة على سبيل المثال ، أعطت الإدارة العاملين أوراقاً من ورود الحديقة المزهرة ليحتفظوا بها .

معرفة ما ينبغي أن تحتفظ به

" كيرت " كان طياراً لدى الخطوط الجوية (ويسترن إيرلاينز) لمدة خمس سنوات ، ولكنه فقد وظيفته عندما بيعت شركته لشركة " دلتا " وتم تقليص حجمها . ومن ثم فقد ذهب " كيرت " إلى محل تجارى بمطار لوس أنجلوس واشترى ملصقاً عليه توقيع شركة " ويسترن " باللون الأحمر وعلية شعار الشركة " W " . (وفى حقيقة الأمر فقد وجد أن المتجر قد أوشك على بيع كل الملصقات الموجود عليها شعار الشركة فى ساعات قليلة) . وفى المنزل حدد " كيرت " المكان الذى سيضع فيه ملصق الشركة . ذهب " كيرت " للبحث عن فرصة عمل ناجحة ومرضية له كطيار مساعد لشركة برامج كبرى فى " كاليفورنيا " ، ومع ذلك فهو دائماً ينظر إلى ملصق شركته القديمة ويتذكر ماضيه معها .

> عليك تحديد ما انتهى وما قد يستمر .

فعليك بتحديد ما انتهى وما قد يستمر ؟ وكن أكثر دقة . إذا لم تحدد ما انتهى فسوف تستمر فى التصرف بالشكل الذى كنت عليه فى الماضى بشكل دائم مع كل جديد يطرأ عليك .

ومثال آخر هنا هى " فيفيان " ، والتى فقدت زوجها حديثاً .

كانت كل صديقاتها برفقة أزواجهن ، وكانت فى الماضى مثلهن مع زوجها تتسلى وتمرح معهن . والآن وقد أعطت لنفسها الفرصة لكى تحزن على زوجها المتوفى جلست " فيفيان " مع نفسها وقامت بعمل قائمة رصدت فيها ، كيف سيتغير أسلوب حياتها ؟ فشملت القائمة أولاً أسلوبها للتسلية والذى سوف يتغير . على الرغم من أن معظم أصدقائها الذين كانت تعرفهم عندما كان زوجها على قيد الحياة أرادوا أن يحتووها ، فقد أصبح من غير الملائم أن تكون شخصا ثالثاً بين الأزواج غير مرغوب فيه . وعلى الرغم من ذلك أيضاً فهى لم تحرص

على المبالغة فى هذا الموضوع ولم تنسحب من هذا النوع من الحياة . وعندما حان الوقت للتحرك نحو حياة أكثر توسعاً كان عليها أن تقول وداعاً للتسلية مع الأصدقاء من الأزواج والزوجات ، ومرحباً بالتواصل مع الأفراد ، والمجموعات المختلطة مما سمح لها بأن تضم أصدقاءها منذ أن كانت متزوجة إلى خطط قائمة مَنْ ستقوم معهم بالاستمتاع بحياتها .

يجب أن تبدى تعاطفك ، ولكن كن واضحاً فى أهدافك وحافظ على معاييرك وخطط لردود فعل قوية . وبادئ ذى بدء كن رحيماً بنفسك . عندما يحدث التغيير اتبع نصيحة طاقم الطائرة ؛ أولاً : أبحث عن قناع الأكسجين الخاص بك واحرص على حماية الطفل بجانبك . فإذا واجهت مشاكل فى عملية التغيير فليس لديك موارد تتقاسمها مع الآخرين .

عندما انتقلت عائلة " هووف " من المنطقة الريفية فى " شيكاغو " إلى منطقة مدنية فى " هيوستن " ، كانت بنتاهما التوءم فى بداية المرحلة الثانوية وكانتا فى حالة اضطراب بسبب بعدهما عن الأصدقاء وفصلهما المفضل . فى المدرسة الجديدة عانت هاتان البنتان من حالة عدم التأقلم فى الفصل وكان لديهما حالة من اللامبالاة بشأن الانضمام للأنشطة الاجتماعية المحلية . كان الوالدان يتمتعان بالحكمة . حيث كان لديهما القدرة على التفرقة بين السلوكيات المقبولة وغير المقبولة . " نحن ندرك ما تشعران به ولكن لن نسمح بأن تتركا المدرسة " . ومن ردود الأفعال فى عملية التغيير إما الغضب أو التخاذل .

وعموماً ، فإنه من الضرورى أن تظهر الخسائر وتقر بها وتظهر اهتماماً بمن تأثروا بها . يشعر العديد من الأفراد بعدم الراحة عند مناقشة الخسائر ويشعرون بأنها تثير المشاكل .

مناقشة ما تمت خسارته ليست المشكلة ، ولكن المشكلة هى التظاهر بأنه لا توجد خسائر . هذا يساعد الجميع على استعادة ما تمت

> **تحدث عن خسائرك وعبر عن اهتمامك بالأشخاص الذين تأثروا بهذه الخسائر .**

خسارته بسرعة أكبر إذا كانت هذه الخسائر قابلة للنقاش .

إذا وجدت أنه من الأسهل عليك اتباع المنهج الأنثوى فى التغيير فسوف يكون لديك ميزة ممارسة الخطوة الأولى فى التغيير وسوف تشعر بأنك بأحسن حال ، فتنتهز الفرصة المناسبة لتقول وداعاً لما خسرته . وسوف تجد أنه من الأسهل عليك أن تقر بالمشاعر التى تحس بها أنت ومن حولك . فعلى الرغم من شعورك بمدى صعوبة التحدث عن خسارتك إلا أنك ستفعل ذلك .

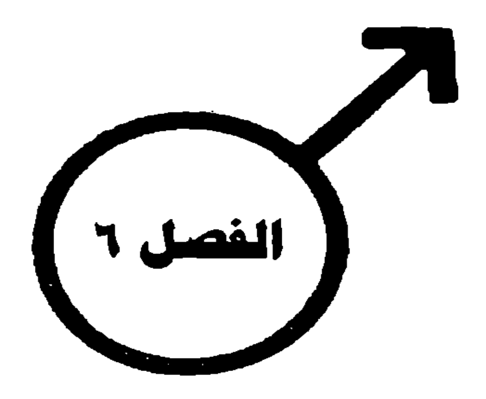
عليك العمل على بناء الثقة عند التغيير . فمن الطبيعى ألا نثق فى ذلك الوقت سوى بالمقربين منا ، ودائما يعمل عكس هذا الأسلوب بشكل أفضل فى أوقات التوتر . هذا لا يعنى فقط أن تثق بشكل أكبر فيمن حولك ، ولكن عليك أن تظهر لهم أنك تثق بهم بشكل ملحوظ .

ويساعد فى بناء الثقة أن تقر بأن شخصاً آخر له تأثير عليك ، وهذا يبدو أمراً هينًا . فعلى سبيل المثال : يمكن أن تقول : " هيلين " ! أنا أرتدى هذا الوشاح الأحمر الآن لأنك قلت أنك تحبينه" .

> **اعمل على بناء الثقة من خلال إخبار الآخرين بمدى تأثيرهم عليك .**

فى أثناء التغيير والتركيز على التواصل حتى فى الأوقات التى تجد نفسك فيها غير مستعد لذلك ، عليك أن تقر أيضاً بمساهمات الآخرين معك . ويمكنك المخاطرة ولكن اجعلها محسوبة . وهذا يعنى دائماً الاهتمام وإجراء بعض البحث ، وإذا أمكن عليك أن تختبر المياه قبل أن تغوص فيها . كل هذه الخطوات نحو بناء الثقة فى أثناء عملية التغيير تنفذها النساء بسهولة .

الخطوة الأولى للتغيير تُعد أساسًا مهماً للتعامل معه ، فالعديد من الأفراد يحبون القفز إلى ما هو جديد ولكنهم سوف يكونون دائما أسرى للمعرفة التى لم يحصلوا عليها فى الماضى . وحسب مدى التغيير فإن الخطوة الأولى : **توديع الماضى** ، يمكن أن تستغرق دقيقتين أو شهرين ، ولكن المهم أنها يجب أن تأخذ بعض الوقت .



التعامل مع التغيير
الخطوة الثانية : تخطى المراحل الانتقالية

عاجلاً أو آجلاً ، يتطلب التغيير أن نمهد المعبر للموقف الجديد ، فنجرب الطرق المؤقتة للتعامل مع الموقف الجديد . ونستجمع قوانا لنتمكن من التكيف ، ونسمى هذه الخطوة والتى تعتبر الثانية من خطوات التغيير بالمرور عبر **المراحل الانتقالية** . ويتميز الرجال عن النساء فى هذه المرحلة ، حيث يستمدون تميزهم من ميلهم للتصرف الإجرائى ، ولكن فى مقدورك القيام بالأمر سواء كنت رجلاً أو امرأة .

وأفضل ما ننصح به بخصوص خطوة التغيير هذه ، هو ضرورة عبورها بأسرع ما يمكن ، وأن تدرك أنها مرحلة حرجة قد تحدث فيها الانتكاسة ، وأن تلتزم بالضرورى لضمان السلامة حتى وإن كان الأمر مؤقتًا .

ولتعلم عند ملاحظتك ما يلى أنك تمر بالخطوة الثانية من خطوات التغيير :

- إن إنتاجيتك فى سبيلها للانخفاض .
- هناك حيرة عند الاختيار من بين الطرق التى سوف تسلكها .
- تشعر بعدم الارتياح وفقد السيطرة .
- تبدو الطرق القديمة كما لو كانت خاطئة ، ولكنك تشعر بحنين لها .

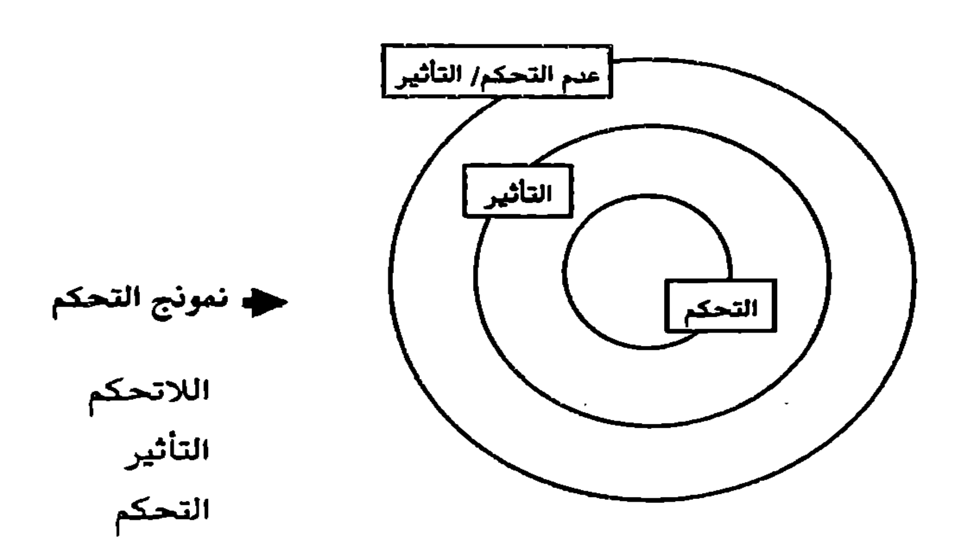
عبر " سام " ، و " مرجورى " الفترة الانتقالية فقط عندما تمكن " سام " من إقناع " مرجورى " بأنه بوسعهما أن يتشاركا العمل فى وظيفته الجديدة فى تنظيم كشوف إفلاس متاجر الملابس . وبعد أن ذكرها بأن البيع الفعال للملابس يعتمد على العروض الجذابة والعلاقات الذكية مع العملاء ، تمكنت من إدراك أنه فى حاجة لمهاراتها . وبسبب العروض الجذابة للسلع ، والخدمة الممتازة للعملاء خلال فترة التخفيضات عند التصفية ، حقق المشروع نجاحًا باهرًا .

اعتقدت " مرجورى " أنها قد لا تتمكن من ملازمة " سام " فى كل عرض للتخفيضات ، ولكن مرافقته العرض الأول ساعدتها على المضى قدمًا والتفكير فيما ترغب أن تتسم حياتها الجديدة به . لقد عبرت الفترة الانتقالية الصعبة دون التفكير حتى فى ذلك ، وبدأت الآن فى الخطوة الثالثة بطريقة طبيعية متناسقة .

إحداث التوازن فى نمطك الطبيعى خلال الخطوة الثانية من خطوات التغيير

إن عبور المرحلة الانتقالية يُمثل الانتقال من القديم إلى الحديث ؛ ولأن هذه الفترة حرجة وتتسم بإمكانية حدوث الانتكاسة ، كما تتسم بعدم الراحة ، فإنه من الحكمة المرور بها بأقصى سرعة ممكنة ، ومن ثم التركيز على ما بوسعك التحكم به . ويعد النموذج المرسوم أدناه أداة

من شأنها أن تساعدك على استيضاح الأشياء التى يمكنك معها الشعور بالتحكم بزمام الأمور .



حينما تفكر فى أى تغيير تمر به ، فما الذى تعتقد أنه بوسعك التحكم به ؟ ما الذى يقع فى منتصف الدائرة المرسومة أمامك ؟ يمكننا دائمًا التحكم باتجاهاتنا نحو أى تغيير ، وعادةً نتمكن من التحكم فى كم المعلومات التى نحصل عليها حوله ، ونختار من بين الناس والأوقات من نسأله العون .

ولنتناول مثال " فيفيان " ـ الأرملة التى تعرفنا عليها فى الفصل السابق ـ لقد كان اتجاهها نحو ما طرأ على حياتها بعد موت زوجها فى منتصف الدائرة أو النموذج ، لذا جاء قرارها بشأن الانتقال من بيتها الكبير الأنيق . فاستطاعت الوصول للآخرين وسؤالهم للتعرف على الطريقة التى يتعاملون بها مع مثل هذا الموقف ، والبحث بين الخيارات المتاحة أمامها .

ثم جاءت الدائرة الوسطى ، والتى تحتوى الأشياء التى تعتقد أنه بوسعك التأثير فيها ، وتلك هى الأحداث التى يكون لك فيها بعض المساهمة ، ولكن إلى جانب غيرك من الأشخاص أو الأشياء ، مثل

ركِّز على ما بوسعك التحكم به .

الطريقة التى يفكر بها أفراد أسرتك ، أو أصدقاؤك بشأن التغيير ، أو حتى هؤلاء الذين تخبرهم عنه .

فى حالة " فيفيان " كان لها تأثير فى اختيارها لأسلوب حدادها على زوجها ، وطول الفترة التى ستظل فيها معتزلة حياتها . وأسهم أطفالها ، وأقاربها ، وجيرانها ، والمناسبات الاجتماعية ببعض التأثير أيضًا . وعندما آن الأوان لاستعادة حياتها الاجتماعية ، كان لآخرين بعض الأثر ، ولكن فى النهاية كان لها كثير من التأثير فى قرار البقاء وإمكانية الاستمتاع فى بيتها القديم .

الدائرة الخارجية هى تلك التى تعبر عن كل آثار التغيير التى لا تحكم لك فيها .

وبالنسبة لـ " فيفيان " امتلأ هذا الجزء من النموذج بالحقائق مثل : موت زوجها وحجم ما خلف من ممتلكات وديون . واختارت ألا تحمّل نفسها اللوم أو القلق بشأن هذه الأمور التى لا تحكم لها فيها .

فى خطوة المرحلة الانتقالية حاول ألا تفكر فى أى شىء يقع فى الدائرة الخارجية ، وركِّز وقتك وطاقتك على ما يمكنك التحكم به ، واستخدم النموذج الوارد بآخر هذا الفصل لتتعرف على المستويات الثلاثة التى تقع بها أمورك التى تفرضها التغييرات المهمة التى تواجهها .

استخدمت " فيفيان " هذا النموذج لتركز وقتها فى منتصف الدائرة ، وتواصلت مع جماعات دعم الأرامل ، واطلعت على ما قامت به مثيلاتها فى المواقف المشابهة ، كما تعلمت الكثير من الأساليب التى تعامل بها الآخرون مع الحزن ، وأدركت أنها مرت بتلك المرحلة بشكل طبيعى .

لقد ركزت وقتها على اختيار ما إذا كانت ترغب فى أن تبقى فى بيتها الكبير ثم البحث عن الخيارات المتاحة أمامها ، وكان ذلك

بالتحدث إلى وكيل ممتلكاتها حيث اكتشفت أن الآخرين ممن يعيشون فرادى فى مثل عمرها يعيشون حياة اجتماعية نشطة .

تحدثت مع أطفالها بشأن الفترة التى من المفترض أن تبقى فيها فى حالة حداد رسمى ، وسمحت لهم بالتعرف على ما ينتابها من مشاعر ، ولكن فيما عدا ذلك لم تشغل بالها كثيرًا بما سيقوله الآخرون عنها ، حيث أدركت أن فترة الحداد الرسمى ليست سوى فترة قصيرة لا تتعدى الستة أشهر مرت بسلام .

فى الجزء الخارجى من النموذج ، تمكنت من التخلص من معظم ما كانت تشعر به من الذنب تجاه موت زوجها ، وقلقها لأنهما لم يخططا أمورهما المالية بشكل جيد ، وبدلاً من ذلك ركزت على كيفية استخدام ما لديها .

تغيير تفكير الآخرين

تناول نموذجنا السابق مرة أخرى ، فبالنسبة للتغييرات الأكثر أهمية تحتاج للتعامل ليس فقط مع دائرة التحكم فى المركز . ولكن عليك أيضًا الانتقال لدائرة المرحلة الانتقالية . وقد تضطر لتغيير تفكير الآخرين وسلوكياتهم ومساعدتهم على التفاعل بإنتاجية وفعالية أكثر تجاه التغيير . ويعد من أقوى السبل التى تتبع لتغيير تفكير شخص ما هو إبداء الإعجاب بقيمه ، وفيما يلى مثال يوضح ما قامت به " بيث " ـ وهى مشاركة بإحدى دراساتنا ـ لتفعل ذلك مع أمها .

عاشت السيدة " هول " والدة " بيث " فى غرب " فيرجينيا " طوال حياتها ، وأرادت " بيث " منها أن تأتى إلى " شيكاغو " لتحضر حفل تخرجها ، فأبدت أولاً إعجابها بتقدير أمها للتعليم ، وعدم رغبتها فى إهدار الأموال بإرسال ابنتها لها تذكرة طيران للسفر إلى " شيكاغو " فى يوم حفل التخرج . وأخرج هذا الموقف السيدة من مرحلة الرفض المطلق ، ولكن انتابها الشك حتى فى أنها سوف تتمكن من ركوب

الطائرة . وفى النهاية استسلمت لفضولها الفطرى ، وكجزء من أمتعتها حملت حقيبة كبيرة من كعك القرفة الطازجة من الفرن مباشرة ، وانتشرت رائحتها فى أنحاء الطائرة الصغيرة ، فبدأت تناولها مع المسافرين فى ابتهاج . وأصبح الموقف بمثابة الحفل ، وحصدت السيدة " هول " الثناء على شيء تقدره فى نفسها وهو مهاراتها فى الطهى ، وبمجرد أن هبطت الطائرة أصبح لديها استعداد نفسى حتى للاتصال بكل أصدقائها والسفر إليهم جميعًا بالطائرة .

بتلك الطريقة العاقلة غيرت " بيث " تفكير أمها . فتوافر القدرة على التأثير فى الآخرين يكون غالبًا مهمًا من أجل عبور الخطوة الثانية من خطوات التغيير ، وهو عبور المرحلة الانتقالية .

لقد وجدنا أن الرجال يدركون بحدسهم ما بوسعهم السيطرة عليه ، وما يجب عليهم فقط تجاهله . وفى الفترة الانتقالية ، يميلون لأن يكونوا أمثالاً تحتذى . أما النساء - على الجانب الآخر - فإنهن يملن أكثر لاستخدام الحديث عند محاولة تغيير تفكير الآخرين .

وسواء كنت ذكرًا أو أنثى ، فقبل أن تتمكن من تغيير تفكير الآخرين ، عليك أن تدفعهم للانتقال عبر المستويات الأربعة للانفتاح على التغيير ، حيث يميلون لأن يكونوا فى إحدى الصور التالية :

- جمود .
- ثم اضطراب .
- ثم فضول .
- وأخيرًا حماس .

فلا يتحرك أحد من الجمود إلى الحماس دون المرور بالمرحلتين اللتين بينهما .

وعليك المرور بفترة الانتقال سريعًا ، مثل الطيور التى تغير ريشها أو الزواحف التى تغير جلودها دوريًا ، واعلم أن هذه الفترة هى أكثر

الفترات حساسية حيث تكون فيها معرضًا للانتكاس . فلتعبرها سريعًا ، وتوقع انخفاضًا فى إنتاجيتك فى الفترة الانتقالية هذه . والسبب يرجع لتركيزك على الأولويات ، فالأمر يشبه عبور الطريق وسط مدينة مزدحمة ، حيث تعلم مقصدك . فلا تتردد . وقد يبدو حتى من الطبيعى أن تقوم بذلك لأحد الأسباب التالية :

- لكى تتعلم أشياء جديدة .
- لأنك مشوش الفكر بشأن الغايات .
- قد ترغب فى الاندفاع قدمًا ، بينما يرغب الآخرون فى العودة للحال القديم .
- أنت أو معظمنا ـ على أية حال ـ يسأم الأمر ويشعر بالتشويش .

فابحث عن التغييرات غير الضرورية ، وراجع قواعدك لترى مدى ملاءمتها للموقف الجديد . فقد آن الأوان لكى تتخلص من القواعد القديمة التى لم تعد تفيدك .

العمل بشكل منظم

كان " ديك " رئيساً ، وكانت " روزا " نائباً بإحدى المنظمات الاجتماعية التى ووجهت بمشكلة وهى إنشاء كازينو بمنطقتهم ، وكبّل حريتهم فى التصرف تلك اللائحة التى تحدد المسموح وغير المسموح لمسئولى المنظمات الاجتماعية ، والتى وضعها مجلس متخم بالأعمال وغير مبال منذ عقد مضى . فمثلا : لم يكن لدى الرئيس ما يقوله عند مخاطبة المجتمع ، وكان ذلك اختصاص النائب ، ونجم ذلك عن موقف سابق ، حيث كان النائب أيضًا مالكًا لصحيفة المدينة ، ويغار على سلطته ومنزلته .

أراد " ديك " أن يتجاهل القوانين ويتخذ خطوة ، ولكن " روزا " اقترحت وضع خطة منظمة لتعديل هذه القوانين . فكانا محقين فى أنهما يحتاجان المضى قدمًا بسرعة وثقة ، وأن يقوما بذلك بطريقة تكسبهما الدعم طويل الأمد من الآخرين . وعمل هذا الأسلوب الجماعى بفعالية ، فقد قام " ديك " بتحديد أى من البنود لها الأولوية القصوى ، ومضى فى التصرف ، وتأكدت " روزا " من أن القضايا الإنسانية الحرجة تتصدر القائمة .

ضع أهدافاً قصيرة الأمد ، ولا تفرط فى الوعود .

والدرس المستفاد هنا هو التأكد من وضع أهداف قصيرة الأمد والحرص على عدم الإفراط فى الوعود . وتوصيل أولوياتك بشكل واضح ، والعناية بموضوع الـ (أنا) فى عجالة ، لقد آن الأوان لتترفق بذاتك ، فلا تشرع فى التغييرات غير الجوهرية فتبدد طاقتك . وركز بالضبط على ما يجب إنجازه الآن ، وأرجئ " الضرورات " الأخرى لوقت آخر .

جرِّب شيئاً جديداً

من الطبيعى أن ترغب فى الالتزام بالأشياء المجربة والموثوق فى صحتها فى أثناء فترات التغيير . حتى وإن شعرت ببعض الارتباك ، فمن الرائع أن تجرب الطرق الجديدة للقيام بالأشياء ، لأنك بذلك تحطم اللوائح القديمة . من طبيعة البشر الاستمرار بالقيام بما اعتدنا دائمًا على فعله ، ولكن لا يجب أن نفترض أن ما كان صحيحًا بالأمس لا يزال كذلك اليوم ، كما لا يجب أن نسلم بأن شخصًا ما قد جرب كل شىء فى الماضى ولم يجد أفضل من هذا .

اتخذ خطوات صغيرة ، ثم تيقظ للأثر الذى يتركه التغيير على الموقف . فلو دأبت على مراجعة نفسك فسوف تتوفر لك فرصة تصحيح مسارك .

وكما فى المثال ، فالمنظمة الاجتماعية التى يتولى مسؤليتها " ديك " و" روزا " حاولت أيضًا بذل عدد من الجهود للحفاظ على المدينة التى يحبها سكانها ، وذلك رغم وجود الفندق الضخم . فيساعدون التجار على الاتصال بنائب مدير الفندق لتعريفه بما هو متاح محليًا . ولكنهم نالوا أيضًا تصريحاً بتنظيم حملة لمدة أسبوعين يحثون فيها عملاء الفندق على المجىء إلى منطقة المبيعات ذات الأسعار الخاصة ، وكل أسبوع يجلسون ليقيموا أى الجهود تنجح وأيها يفشل .

استخدم مجلس المدينة بعض الدروس المستفادة من الخطوة الثانية من خطوات التغيير ، **وهى عبور المرحلة الانتقالية** . فى التركيز على ما بوسعهم التحكم به أو التأثير فيه ، وخلق طرق جديدة لتقليل العقبات ، وتجربة الضوابط المؤقتة للعبور بجماعة الجيران لبر السلامة . وبينما تستمر هذه الجهود . أصبح هناك توافق بين سكان المدينة والقائمين على الفندق ، فلم تصل العلاقة إلى الصداقة ولكن على الأقل أصبحوا شركاء عقلانيين يسعون لتحقيق الأهداف المشتركة . ولم تكن تلك الاستراتيجية مناسبة لكل المدن كي تتبعها ، كما كان هناك من يشكك فيها على طول الطريق ، ولكن " ديك " و " روزا " ظلّا فخورين بجهودهما والنتائج التى توصلا إليها ، وكما قال " ديك " : " يحتاج الأمر لشجاعة وإبداع ، وعمل جماعى من أجل مواجهة التحدى الناشئ عن التغيير " .

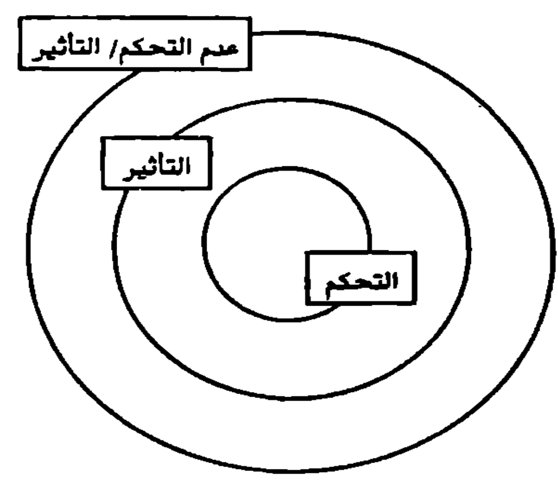
اجعل مغامراتك محسوبة العواقب .

خلال الفترة الانتقالية ، عليك أن تغامر لكى تتحرك بسرعة . وأفضل الاستراتيجيات هى جمع المزيد من الأدلة بقدر المستطاع ، حتى يتسنى لك تقييم عواقب مغامرتك بدلاً من التخبط فى الظلام . وهنا

يرتبط أسلوبَ الإناث الذى يتسم بالبحث مع ميل الذكور للتصرف السريع . فإذا ما استخدمت أحد النمطين دون غيره ، فسوف تجد أن الأمر قد انتهى بك وقد وقعت فى أخطاء كنت فى غنى عنها ، أو فترت عزيمتك .

بمجرد أن تنتهى من خطوة المرحلة الانتقالية تكون جاهزًا للانتقال للخطوة الأخيرة ، وهى : **البدايات الجديدة** . وهى ما يركز عليها الفصل السابع .

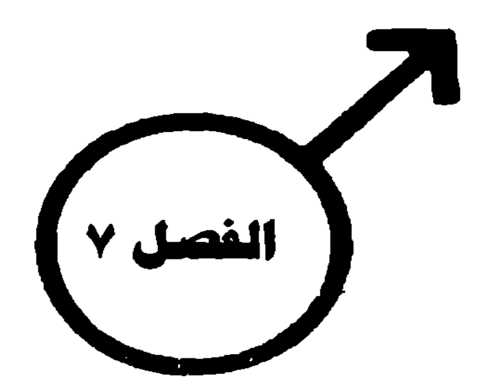
نمونج التحكم



التغيير الذى أواجهه : ______________________

الأمور التى أتحكم بها	الأمور التى أؤثر فيها	الأمور التى لا سيطرة لى عليها

استخدم هذه القائمة لتقسم وقتك للتعامل مع التغيير ، فابذل معظم جهدك فى بنود العمود الأول ، تلك الأشياء التى بوسعك التحكم فيها ، ثم اقض بعض الوقت فى بنود العمود الثانى ، فى الأشياء التى لك عليها بعض التأثير ، وحاول ألا تضيع وقتك أو تقلق بشأن بنود العمود الثالث .



التعامل مع التغيير
الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة

هذه الخطوة - البدايات الجديدة - هي تبني السلوكيات الجديدة ، تلك التي تعكس الموقف المتغير . ويجيد كل من النساء والرجال ذلك الأمر ، لكن ثمة اختلاف بين كلا الجنسين في التعبير عن سلوكياتهم الجديدة .

تميل النساء إلى زيادة عملية البحث وتعزيز خطواتها نحو البداية الجديدة ببطء أكثر . أما الرجال فيميلون إلى القيام بالبداية وحسب ، وقد يميلون أحياناً إلى عدم التصريح بنواياهم الجديدة للآخرين حتى حين . ونجد أن الرجال أكثر ميلاً للإسراع في إحداث البدايات الجديدة ، وقد يشعر بعض الرجال بالإحباط عندما يرون ميل بعض النساء إلى المماطلة .

في أغلب الأحيان ، نجد أن الوقت الأطول الذي تستهلكه النساء في الإعداد لعملية التغيير يسمح لهن بالوصول إلى حلول أقل تقليدية ، وأكثر إبداعاً . وسوف نشرح كيف يختلف تعامل كل من الذكور

والإناث مع التغيير فى هذه المرحلة ، وسنشرح أيضًا أين تكمن مزايا كلا النوعين .

يمكنك أن تدرك أنك فى الخطوة الثالثة للتعامل مع التغيير ، عندما تلحظ ما يلى :

- سوف يلاحظك الناس عندما تسلك سلوكيات جديدة .
- تتصرف بأسلوب جديد .
- تنمو لديك الثقة والشعور بالتفاؤل .

هذا هو الضوء فى نهاية النفق المظلم . فقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تصبح التغييرات واضحة . وفى العادة أن ما يحدث أولاً هو أنك تبدأ بالحديث عما ستصير الأمور عليه عند بدء حدوث التغيير . وعندئذ ستبدأ بملاحظة أنك من الآن فصاعدًا تفكر وتتصرف بطريقة مختلفة ، وأن الجديد أصبح عادة .

فى قصة " سام " و " مرجورى " ، ذلك الثنائى الذى تعرفنا عليه فى الفصل الخامس ، عندما كانا يواجهان حركة رئيسية ، قامت " مرجورى " بهذه الحركة من خلال تنفيذ الخطوة الثالثة للتغيير (البدايات الجديدة) ، بالعمل مع أصدقائها وعملائها . لقد كانت لديها القدرة على إيجاد طريقة ما لتجعلهم جزءاً دائماً من حياتها الجديدة ، هذا بالإضافة إلى طريقة ما لدمج عملائها القدامى فى أعمالها التجارية الجديدة . حيث قامت بتسجيل وحفظ سجلات تفصيلية عن مقاساتهم وأذواقهم المفضلة . واستخدمتها فى عمل تجارى عن طريق البريد ، فعرضت عليهم اختيار أصناف من المحلات التجارية التى أغلقتها هى و " سام " . وباستخدامها لآلة تصوير رقمية التقطت بعض صور للأصناف المفضلة لعملائها ، ثم أرسلتها بالبريد الإلكترونى لكل من يناسبه شىء فيها .

ونتذكر أيضاً " جايل " بالفصل الخامس ، تلك التى واجهت موت أختها المفاجئ . فعند قيامها بالخطوة الثالثة للتغيير ، قامت ببناء علاقة وطيدة مع ابن أختها . إنه الآن يمكث مع " جايل " وزوجها فى وقت راحته من الكلية . وله غرفة خاصة به فى منزلهما . إنها تجد إزعاجًا كبيرًا فى الاحتفاظ دائمًا بالطعام الذى يحبه فى الثلاجة . ورغم استمتاعها بالعلاقة الوطيدة مع ابن أختها ، إلا أنها لاحظت أنها قد فقدت هى وزوجها قدرًا كبيرًا من الخصوصية نتيجة لهذا التغيير .

لقد شعرت فى البداية بأن ابن أختها يطاردها بكثرة مطالبه ، والتى ستأخذ جزءاً كبيراً من وقتها . إنها فنانة ، ولقد خافت من أن تقصيها المسئولية الجديدة عن إبداعها . ومع ذلك ، كانت لديها القدرة على ترتيب مكان للتصوير بالمنزل ، وفى الحقيقة إنها وجدت أنها تعمل الآن بشكل أفضل عما كانت عليه فى الماضى عندما كانت توزع أعمالها فى كل مكان بالمنزل . إنها تلتمس أن يحترم كل من زوجها وابن اختها خصوصيتها وقت وجودها بمكان التصوير .

إضفاء صبغة التوازن على نمطك الطبيعى عند الخطوة الثالثة للتغيير

البدايات الجديدة هى حرفيًا البدء بالجديد ، وهى تحدث عندما تقضى وقتًا فى الخطوتين الأوليين فى التغيير ، **توديع الماضى** ، **وعبور المراحل الانتقالية** . إن أول شىء عليك عمله ، هو أن ترسم صورة واضحة المعالم . ما الذى تريده ؟ فكلما كنت أكثر تحديدًا ووضوحًا ، كانت الأشياء أكثر احتمالاً لأن تحدث بهذه الطريقة .

ارسم صورة واضحة ومحددة للمستقبل .

إذا كنت بصدد تحديد مسكنك المستقبلى ، فارسم حاليًا صورة له . ولا يهم هنا مدى جودة الصورة . فى حين أن تصميم

رسوم هندسية ثابتة أمر جيد . وقد تختار العمل باستخدام الكلمات . ما هى التفاصيل ؟ كيف سيكون شكل هذا المنزل ، وكيف سيكون شعورك به ، كيف ستكون صورته ؟ وما الرائحة التى ستشمها هناك ؟ ومن سيكون معك فيه ؟

ها هى الصورة التى رسمتها " ساندى " لبيتها عند تقاعدها عن العمل : " سوف يكون فى منطقة ذات مناخ بارد ، سيكون له فناء صغير حيث أستطيع أن أستمتع بأمسيات الصيف المنعشة . وسوف أحدد مكانًا لسجادة والدتى الكبيرة ذات الطراز الشرقى . سوف يحتوى المنزل على مطبخ صغير ومكان للطعام ، سوف أستمتع فيه مع أصدقائى القدامى والجدد . سوف أملأ حجرة المعيشة بالكتب ، والموسيقى ، والزهور ، وعدد ليس بقليل من الكراسى المريحة " . لقد احتفظت بهذه الصورة صوب عينيها لمدة عام ، وتعدلها حسب أهمية الأشياء التى تتطرق إلى ذهنها . إنها الآن تعيش فى بيتها المثالى فى " بورتلاند " ، بولاية " مين " ، وتستمتع بعملها التطوعى فى المتحف وتستمتع أيضاً بحياتها الجديدة .

سوف نتعرف على كيفية تشكيل رؤيتنا الشخصية فى الفصل القادم . إنها واحدة من المهارات الخمس المهمة للتغيير لدى " بروك " .

اشرح أسبابك وراء البداية الجديدة .

يتمتع كل من الرجال والنساء بالمهارات اللازمة لتكوين رؤية للمستقبل . لكن المهارات تبدو مختلفة قليلاً بينهما . حيث تتركز رؤى الرجال على الأفعال . فعلى سبيل المثال ، إن " لارى " الذى سوف نلتقى به فى الفصل القادم ـ رأى نفسه بعد فقدانه قدراً كبيراً من وزنه " أنه لن يلهث حتى إذا سار بين الفتحات الثمانى عشرة للجولف كاملة " . النساء على العكس من هذا ، فهن يؤكدن التغلب على نقاط ضعفهن ، والاتصال بالآخرين .

بعد فقدان الوزن الكبير ، نجد أن " ماريسا " (التى سنتعرف عليها قريبًا جدًا) . قد احتفظت فى ذهنها بصورة لها على مقعدها وهى فى وزنها الجديد لترى إلى أى مدى هى حسنة المظهر .

اشرح السبب الذى أدى إلى النتيجة . ففى الخطوة الأخيرة للتغيير ، تكون طبيعتنا هى ألا نتحدث عن البداية الجديدة إلا إذا كانت تحدث بالفعل . وهذا حقيقى خاصة بالنسبة للرجال . والسخرية هنا هى حلقة الوصل التى تطرق الأساس الصلب الراسخ المتمثل فى الأشياء الماضية وتتكون مع تلك البدايات الجديدة .

ارسم لنفسك ولأى شخص آخر قد يشترك فى تكوين الحقيقة الجديدة الخطوات الجديدة . ما ستفعله اليوم ؟ والغد ؟ وبنهاية العام ؟ وكل عام ، يقوم الأذكياء من أصحاب الأعمال بوضع خطة للعام ككل . ويجب أن يصبح هذا جزءاً من نظام السنة الجديدة فى حياتنا الشخصية . علينا أولاً أن نلخص ما قمنا بتحقيقه وإنجازه ونشعر بالرضا نحوه وأن نحتفل به . وبعدها نتساءل كيف تغيرت أحلامنا ؟ عندئذ نتوقع ماذا سوف يتغير وما هى خطة العام القادم . هناك الكثير الذى لا نتوقعه ، لكننا نعرف ما الذى يجب أن يكون عليه العام بالطبع قد لا تكون متقناً لذلك ، لكن التفكير فى الأمر ، والتحدث عنه وكتابته يساعدنا كثيراً فى إنجازه .

تحل بالثبات ، وتجنب الشراك الشائعة ، بأن تدعو لاتباع الطرق الجديدة بينما تكافئ هؤلاء الذين يتبعون القديم منها . وهناك شرك آخر وهو أن توصى بخوض المخاطرة ، لكنك تكافئ قلة الأخطاء . وتسيطر البداية الجديدة عندما يسلك الفرد السلوك الجديد ويصبح ناجحًا . وسوف يحدث التغيير عند بدئك المحاولة فى التعامل مع الأمور بطريقة مختلفة . أولاً سوف نفعلها تدريجياً . عندئذ ـ وكما يفعل النجاح ـ سوف تصبح عادة .

اجعل فعلك مطابقاً لقولك .

وإذا كنت تعمل مع الآخرين لجعل التنفيذ ذا فائدة ـ كما فعل كل من " ديك " و " روزا " فى مجلس مدينتهم ـ سوف نجد أنهما بدآ فقط بالكلام ، إلا أن هناك بعض التأثيرات الطفيفة للسلوك الجديد تحدث ربما تسعدك . وأخيراً ستصبح السلوكيات الجديدة عادة لدى المجموعة .

عندما أنشأت " روزا " الموقع الإلكترونى للمدينة وغرفة الدردشة على الإنترنت ، كان استخدام هذا الموقع والإفادة منه ضئيلة ، لذا فقد استعانت بأحد أعضاء المجلس لتنفيذ وتصميم بعض الرسوم الفنية للأشياء الباقية فى ذهنه من المدينة . ولقد طلبت من بعض الناس التعبير عن مشاعرهم ، ونجاحاتهم ، وإحباطاتهم . ثم أعلنت بعد ذلك عنهم على الموقع الإلكترونى مع إدراج صورهم . وسرعان ما شاركهم الآخرون فى الموقع ، وخصوصاً عندما وجدوا وأدركوا أن الآخرين يبادلونهم نفس الشعور الذى لديهم . وتميل البدايات الجديدة للبدء مع القليل من الناس يحاولون إظهار كيف يسلكونها ، وبسرعة كافية ، سينحاز الآخرون إليها ويؤيدونها .

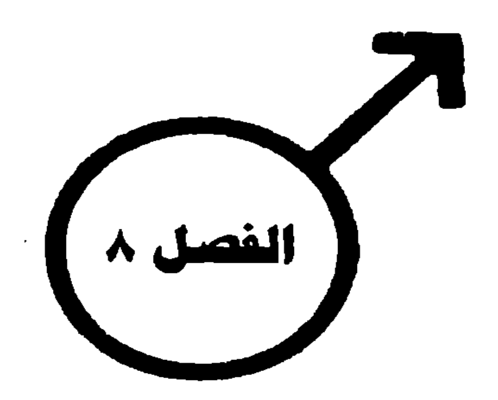
خلاصة القول ، إن هذا يعنى العفو عند الخطأ وتشجيع الاستفسار . سيكون هناك أخطاء فى المراحل الأولى للبدايات الجديدة وعلى أغلبنا التحرك المعتدل فى مرحلة المحاولة والخطأ لفعل الأشياء بأسلوب وطرق مختلفة . هون على نفسك ، حاول تجربة السلوكيات الجديدة فى بيئة أقل مخاطرة . اطلب مساعدة العائلة والأصدقاء ودعمهم حسب تقدمك فى تحقيق هذا .

قد يكون من المفيد تفتيت السلوكيات الجديدة إلى أجزاء صغيرة . فإذا كانت التغييرات الجديدة كبيرة وبعيدة المنال ، فإنها قد تستغرق وقتاً أطول حتى يتم إدراكها . وقد تتعرض للانتقاد فى البداية ولكن سرعان ما ينتهى هذا . وغالباً ما يدعم أثر النجاحات السريعة المؤمنين ، ويقنع المتشككين ، ويخزى ويدحض عمل الساخرين .

هذا تماما ما فعلته " ماريزا " عندما بدأت فى إنقاص قدر كبير من وزنها . فقد حددت مكافأة لنفسها لكل عشرة أرطال تنقصها من وزنها (بالطبع مكافآت غير غذائية) . فكانت مرة عبارة عن مجموعة من الصابون العطرى السائل والشموع . وكانت مرة أخرى عبارة عن مجموعة أعشاب محفوظة داخل زجاجة لتوضع فى مطبخها . وعندما حققت هدفها الأخير ، كانت المكافأة هى ملابس جديدة تتناسب مع مقاسها الجديد . ولم تنس أبداً أن تكافئ نفسها كل شهر على أنها مازالت تحتفظ بوزنها المناسب . قد تكون المكافأة بسيطة جداً ، كمشاهدة فيلم سينمائى أو شراء كتاب جديد . أو أن تكون المكافأة أكبر من ذلك كأن تحتفل مع الأشخاص الذين شجعوا جهودها لإنقاص وزنها .

كافئ خوض المخاطر وقدر النجاحات الصغيرة .

سوف نتناول فى الفصل التالى طريقة " بروك " ذات المهارات الخمس التى تستطيع تهيئتها لتساعدك على التمكن من كل خطوة من الخطوات الثلاث الحاسمة للتغيير بشكل فعال وأكثر سعادة . سوف تعرف كيف يقوم الرجال بذلك ، وكيف تقوم به النساء ، وما يمكن أن نتعلمه من بعضنا البعض .



صقل مهارات التغيير لدى كل من الرجال والنساء : طريقة " بروك "

هذا الفصل يضع أمامك طريقة " بروك " فى التعامل مع التغيير بشكل أفضل . وهى طريقة تم استخلاصها من نموذج للتغيير معتمد على خمس سنوات من البحث والتدريس والعمل الاستشارى ؛ حيث يوضح هذا الفصل المهارات الخمس التى ثبت أنها تؤدى إلى نجاح التغيير ، ويظهر كيفية إتقان كل واحدة منها . وسوف تكون قادرًا على تحديد نقاط قوتك فى إحداث التغيير - كذلك نقاط ضعفك - باستخدام " استمارة قدرات التغيير " الموجودة فى نهاية الفصل .

سوف نقص عليك فى هذا الفصل قصص أناس حقيقيين يستخدمون التغيير لمساعدتهم على أن يصبحوا أكثر سعادة ، وتصبح حياتهم أكثر إنتاجية .

التعلم من مواطن القوة لدى بعضنا البعض

ينبع البحث الأولى لهذا الفصل من نتائج بحث قوات حفظ السلام السلام عن الأشياء التى ترقى بالمتطوع إلى النجاح ، وما الذى يميز الأشخاص الذين انسحبوا من القوات ويفضلون الرجوع للمنزل مبكرًا . فالمرور بعملية التغيير غالبًا ما يكون أقرب إلى الدخول فى ثقافة جديدة ؛ فالقواعد غير المذكورة مختلفة . إنه لمن الصعب فهمها فى البداية ، لكنك تستطيع أن تتعلم كيف تفعلها . ونحن نؤمن بأنك تستطيع أداءها أفضل أداء باستخدام المهارات الخمس للتغيير .

يمتلك كل من الرجال والنساء قدرات فطرية متنوعة من المهارات الخمس للتغيير . ومن خلال فهم كل منهم الآخر ، والتعلم من جوانب قوة بعضهم البعض ، فإننا حتمًا نستطيع أن نكون أكثر فعالية وسعادة .

المهارات الخمس للتغيير فى أسلوب "بروك"

١. الرؤية الشخصية .

٢. إعادة ترتيب الأوراق .

٣. المرونة الانفعالية .

٤. المرونة .

٥. الإحساس بالذات .

نحن نؤمن بأن كلاً من الرجال والنساء يصبحون أكثر سعادة عندما يعيشون فى بيئة تدعمهم وتتوافق مع رغباتهم وجوانب قوتهم . وما نفعله فى هذا الفصل هو أن نظهر لك كيفية إتقان مهاراتك الخمس فى التغيير ، مما يعطيك القدرة على تشكيل البيئة التى تفى بحاجاتك

بشكل أفضل وتدعم جوانب قوتك . سوف نعرفك كيف تستطيع تكوين رؤيتك الخاصة ، وإعادة تشكيلها ، وتوطيد المرونة الانفعالية ، وأن تصبح أكثر مرونة ، وأن تزيد إحساسك بذاتك . هذه هى الأدوات التى يستطيع كل من الرجال والنساء استخدامها لجعل التغيير ذا أثر أفضل فى حياتهم . وتوجد بعض المتشابهات بين أدوات كل من الإناث والذكور ، لكنها تختلف فى طريقة عملها بين النوعين .

من بين الأدوات الخمس ، نجد أن الرجال يتمتعون بمواهب فطرية فى تشكيل رؤيتهم الشخصية . ويميلون أيضًا لامتلاك أحساس أقوى بذواتهم . وتستطيع النساء أيضًا أن تفعل نفس الشيء ، لكنهن يوظفن هذه المهارات بشكل أكثر تعقيدًا من جوانب القوة والعواطف ، وقدرًا أقل من الإحساس التقليدى بالذات . وتتمتع النساء بميزة إعادة التشكيل ، والمرونة الانفعالية ، والمرونة بصفة عامة . وعلى ذلك ، فإننا نجد أن الجميع يستطيعون تحسين قدراتهم فى كل مهارات التغيير الخمس . وسوف نخبرك بكيفية تحقيق هذا باستخدام أسلوب " بروك " .

استخدم كل الأدوات التى تحتاجها

حتى يستطيع كل من " ستان " و " مارى " التعامل مع التغيير بشكل فعال ، فإنه يجب عليهما استخدام طاقم أدوات التغيير . لقد تقاعدت " مارى " بعد فترة عمل تزيد على خمسة وعشرين عاماً لدى إحدى الشركات القومية الكبرى . وكانت تحب وظيفتها بهذه الشركة بشدة ، وعلى الرغم من انشغالها بمهام عديدة ومختلفة كمديرة فى كل مجالات عمل شركتها ، فإنها فى الحقيقة لم تفعل أى شيء آخر . وبعد انتهاء حفل تقاعدها ، وجدت " مارى " نفسها تبكى على مكتبها . ولم يكن ذلك لأنها شعرت بالحزن الشديد لتركها وظيفتها ،

فهى يتملكها الآن الشعور بالفراغ حيث كانت تضع مسألة تقاعدها صوب عينيها .

لقد احتاجت " مارى " إلى تنمية مهاراتها الخمس فى التغيير حتى يتسنى لها العبور لبر السلامة .

وكان " ستان " على العكس من " مارى " ، فقد اتخذ رد فعل مختلف تمام لمسألة تقاعده . فقد كان رجل تأمين الحريق لمدينة نيويورك لمدة ثلاثين عامًا . والآن يعمل كقائد ، فكان المسئول عن إحدى شركات تأمين الحريق فى منطقة سكنه . لقد منحته خبرته وأقدميته فرصة العمل فى شركة حريق فى منطقة قريبة من منزله .

لقد كان عمله خطيرًا بالفعل .

وعلى مدى السنوات الطويلة فى عمله أصيب مرات عديدة . فقد سقط بين أسقف محترقة ، ومؤخرًا دخل سردابًا لمبنى محترق . لقد أنقذ حياة كثير من الأشخاص . وكان المسئول عن بعض الشباب الصغار ، لكنه كان دومًا ملازماً لهم وقتما يتعرضون للخطر .

وبعد ثلاثين عامًا ، كان " ستان " قد أُجهد بدنيًا وعقليًا . وكان مستعدًا لترك الوظيفة . لكن شيئًا غريبًا قد حدث أثناء حفل تقاعده . فقد وجد نفسه محبطًا . لقد شعر وكأنه كبير وعديم النفع . ولكنه مازال يهرع نحو النافذة عندما يسمع صفارات الإنذار .

لقد احتاج " ستان " إلى تنمية مهارات التغيير الخمس لتساعده على التعامل مع التغيير الكبير فى نسيج حياته .

المهارة الأولى للتغيير : كوِّن رؤية شخصية تحرك عاطفتك

الرؤية الشخصية هى أول عناصر أسلوب " بروك " . فبدون الإحساس بالاتجاه الذى تسير فيه ، فإن التغيير ليس من المحتمل أن يصبح مدركًا . ويظهر البحث فى الحالات الصعبة ، أن الرؤية الواضحة لما تريده من الحياة ، يمكن أن يكون وجه الاختلاف بين

الحياة والموت . أولئك الناس فى معسكرات الاعتقال السياسى الذين كان لديهم العزم للبقاء على قيد الحياة حتى يروا أحفادهم كان معدل أعمارهم أطول من هؤلاء الناس الذين لم يكن لهم هدف أو خطة فى الحياة . مجرد القيام بعمل الشيء الذى لديك الرغبة فيه ، من شأنه أن يضيف ثراءً للحياة التى ستسعفك وتدعمك فى أثناء الفترة ذات التغيير السريع .

فقط العواطف ، العواطف الجياشة ، يمكنها أن ترتقى بنا إلى أشياء عظيمة .

ما هى جوانب قوتك وضعفك ؟ إنها الأساس الذى سيساعدك على تكوين رؤيتك الشخصية . إن أحد الجوانب الجوهرية فى تكوين رؤية لذاتك هو أن تتعرف على جوانب قوتك وجوانب ضعفك . تأكد من أن رؤيتك تقوم على جوانب القوة الكامنة فى شخصك ، وأن تلك الرؤية تبتعد عن جوانب الضعف الموجودة بها . كن واثقًا واشعر بالأمان فى جوانب قوتك . انتهز كل الفرص لاستغلالها والاستفادة منها . فالمضى قدمًا فى استخدام جوانب القوة هو مفتاح النجاح .

أما إذا كنت من هؤلاء الذين يكافحون جوانب ضعفهم ـ تلك التى لدينا جميعًا ـ فابحث عن البعض ليساعدوك فى هذه المجالات . كن منفتحًا جدًا لقبول المساعدة من الآخرين فى الحالات التى لا تشعر فيها بالقوة . فى هذا الموقف ، يمكن للتغيير أن يكون المحرك نحو النمو والزيادة ، وفرصتك لتحقيق رؤيتك .

عليك بالتركيز على جوانب قوتك . يظهر البحث أن معظم الناس يقضون سبعين بالمائة من أوقاتهم مركزين على مشاكلهم (أو يحيون داخل صندوق المشكلات ، كما نطلق عليه) . إننا نكبر ونحن نشدد على أن نتغلب على جوانب ضعفنا . لكننا يجب علينا أيضًا أن نجد الوقت للإفادة من جوانب قوتنا .

فيما عدا ذلك ، سوف ينتهى بك الأمر كما حدث مع مجموعة الحيوانات فى المثال التالى : " ذات مرة اجتمعت الحيوانات وقررت

أن تنشىء مدرسة . سيكون بهذه المدرسة ستة مناهج محورية : السباحة ، والزحف ، والعَدْو ، والقفز ، والتسلق ، والطيران . فى البداية كانت البطة أفضل سباحة ، لكنها أتلفت النسيج الذى بين أصابع قدميها فى حصة الجرى . وفى البداية كان الكلب أفضل عداء ، ولكنه سقط مرتين فى حصة الطيران وأصاب إحدى قدميه . وبدا الأرنب الأفضل قفزاً ، لكنه سقط فى حصة التسلق وأصيب ظهره . فى نهاية العام الدراسى ، كان ملقى خطبة التخرج عبارة عن سمك الثعابين ، الذى يستطيع عمل قليل من الأشياء ، لكنه لا يفعل شيئاً بإجادة تامة " .

دعونا نتطرق إلى " ماريسا " ومعركة فوزها فى إنقاص وزنها باستخدام أداة الرؤية الشخصية . حيث جلست وأدركت أنها كانت جيدة فى خفض كمية السعرات الحرارية فى طعامها فى أثناء أيام العمل ، لكن فى عطلات نهاية الأسبوع كانت تحب الاستمتاع بوجباتها مع الأسرة والأصدقاء . لقد فضلت بدلاً من السير ضد هذا الاتجاه ، ابتكار مخطط يؤدى إلى خفض مقدار السعرات الحرارية من جميع الوجبات خالية الدهن التى تتناولها خلال الأسبوع . وكانت لديها القدرة ـ قليلاً ـ على الإسراف فى الطعام خلال عطلات نهاية الأسبوع .

وقد استخدم " لارى " نفس الأداة للقضية المشابهة ، ولكن لكونه رجلاً استخدمها بطريقة مختلفة . حيث لم يقدم نهائيًا على الإقلاع عن وجباته الخفيفة فى أثناء مشاهدته مباريات كرة القدم ، لكنه أحب الذهاب إلى الجيمانزيوم . لقد فقد مقدارًا كبيرًا من وزنه بمضاعفة الوقت الذى يقضيه على جهاز سير المشى .

لقد حان وقت البدء فى تكوين رؤيتك الشخصية . فيمكنك استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الوارد فى نهاية هذا الفصل لتكون البداية . أو ارسم خطين على صفحة ورقية فارغة لعمل ثلاثة أعمدة .

في العمود الأيسر ، اكتب جوانب قوتك ، كل شيء تتقنه . وفي العمود الأوسط ـ عمود العاطفة ـ اكتب قائمة بالأنشطة التي تحرك عواطفك . املأ العمود الأخير ، عمود الحاجات التي يعوزُها مجتمعك والتي قد تكون لها علاقة بالعمودين السابقين .

والآن حان الوقت لتناول بعض القوائم التي تحبها . خذ أحد عناصر عمود جوانب القوة ، وآخر من عمود العاطفة ، وثالثاً من عمود الحاجات . أولاً ، لتنظر ما الذي يمكن أن يتماشى منطقيًا مع بعضه البعض . عندئذ أطلق العنان لخيالك للاختيار بشكل عشوائي .

ابدأ في تكوين رؤيتك الخاصة .

كان أحد الأمثلة الفعالة لمكافأة الرؤية ذلك الذى صممته " بيني " . حيث دمجت قدرتها على التحدث باللغة الفرنسية بحبها للتنس ، وحاجة المراهقين في مجتمعها للمكافأة بالأنشطة الصيفية . للوهلة الأولى ، قد يبدو أنه لا مجال للمضاهاة بينهم . ولكنها ، عندما فكرت بالأمر وتحدثت مع الآخرين بشأنه ، خططت للقيام بمعسكر للتنس في فرنسا للمراهقين المهتمين باللغة الفرنسية . ولإرادتها القوية ، كانت لديها القدرة على تحويل رؤيتها إلى حقيقة .

إن " هنرى " رجل في منتصف العمر ، مستقر في وظيفة ذات مرتب صغير وبلا تدرج وظيفي في ضاحية عادية ، دمج بين قدرته في الضرائب والمحاسبة وبين حبه لممارسة الرياضات الشتوية ، من خلال وظيفته كمدير مالي في منتجع " كلورادو " للتزلج على الجليد ، ويستمتع هو وعائلته بحياتهم الترفيهية الجديدة .

في بادئ الأمر ، قد لا تدرك الرؤية الشخصية الصحيحة بالنسبة لك ، والغالبية العظمى منا يحتاجون إلى ترك المجال للأفكار لتنطلق لفترة .

إذا لم تكن رؤيتك الشخصية قد تبلورت بعد ، اكتب فكرتين وضعهما في مكان تراه يوميًا . ثم تحدث مع الآخرين عنهما . فكر فيهما بينما أنت منهمك في عمل أشياء أخرى . وسوف تأتي حتمًا زفرة الانتصار " آها " في غضون أسبوع أو عشرة أيام .

اترك رؤيتك الشخصية تجتاز اختبار السمات الثلاث . فاجعلها تتسم بأنها سهلة التذكر ، ومحفزة ، وذات معنى ، ادمج القلب والعقل متى كان ذلك ممكنًا .

سهلة التذكر

إنك لن تستطيع القيام بما لا تتذكره . ومثال ذلك ، البيان الأصلي للرؤية التي تبنتها وكالة " ناسا " في الستينات ، والتي كان نصها كما يلي: " الهدف هو القيام بإطلاق مركبة في مسار غير مداري موجه للطيران بين النجوم بهدف الصعود على الجسم الدائر الأقرب ؛ والصعود وإعادة الدخول إلى داخل المدارات السبعة المتعلقة بالميزانية " . وسمع أحد كتاب الرئيس الأمريكي " كينيدي " هذه الرؤية وعلق عليها قائلاً : " إن ما تريد قوله إننا سوف ننزل رجلاً على سطح القمر بنهاية العقد" . ثم بدأ المال والطاقة يتدفقان ، وبالفعل تمكن كل من " نيل آرمسترونج " و" بوز ألدرين " من المشي على القمر في ٢٠ من يوليو عام ١٩٦٩ .

محفزة

إن التعبير الفعال عن المستقبل يجب أن يكون عبارة عن شيء يحرك قلبك . فيجب أن يساعد على أن تترك فراشك في الأيام المطيرة ، وفي الأوقات الصعبة . لقد أطلق مكتب البريد الأمريكي بيانًا مباشرًا للرؤية في الثمانينيات . كان مفاده : " إن غايتنا أن يقوم كل موظف بواجباته على الوجه المطلوب " . إنها عبارة سهلة التذكر ، ولكنها لم تكن

محفزة بالقدر المطلوب . فهـي خاليـة مـن المعـانى الدراميـة والجياشـة المحفورة فوق الأبواب للعديد مـن مكاتـب البريـد القديمـة التـى كانـت تقول : " لا الثلوج ، ولا الأمطار ، ولا الحر ، ولا ظلمة الليل يمكن أن تعوق هؤلاء السعاة عن إنجاز دوراتهم المحددة بسرعة " .

ذات معنى

إن رؤيتك للمستقبل هي عبارة عن الشيء الذى يجب بحق أن يؤدى إلى تغيير فى جميـع أفعالـك اليوميـة . إن " فريـد سميـث " . الـرئيس التنفيذى لشركة " فيدكس " للنقـل السـريع للطـرود ، كانـت لـه رؤيـة مختلفة بشأن الخدمة التى يقدمها العامل المسئول عن توصيل الطـرود ، فقد كان يرى أنه على هذا العامل توصيل الطرد لصاحبه فى اليوم التـالى لاستلامه مهما حدث أو مهما تكلف الأمر . لقد أفاد هذا مدير المكتـب الصـغير لفيـدكس فـى كـل مـن : " نـومى " ، و" ألاسـكا " ، عنـدما واجهته ذات يوم عاصـفة ثلجيـة أغلقـت الطـرق . وفـى اليـوم التـالى ، أشرقت الشمس ، لكن الطرقات ظلـت كمـا كانـت ، ولا فرصـة للمـرور فيها . فماذا فعل ؟ لقـد اسـتأجر طـائرة هيليكـوبتر بمبلـغ عشـرة آلاف دولار ، زيـادة علـى ميزانيتـه ، وبواسـطتها اسـتطاع أن ينقـل ويوصـل جميع الرزم إلى حيث يشاء . بينما كان من الممكن أن يتم مجازاته علـى قيامه بهذا فى شركة أخرى . ولكن ما فعله هذا المدير كان متوافقاً مـع رؤية " سميـث" ، وقـد تمـت مكافأتـه علـى هـذا . ثـم ذهـب إلى مقـار الشـركة فــى " ممفـيس " ودعيــت الصــحافة إلى المقـر . واســتحقت " فيدكس " ما يعادل مليون دولار من الدعاية .

تكوين رؤية شخصية : نموذجان

كم عدد المرات التى ينبغى عليك فيها تغيير رؤيتك الشخصية ؟ فـإن حدوث أى تغير كبير فى البيئة المحيطة بك يعد إشارة لـك إلى أنـه قـد

حان الوقت لإعادة النظر فى رؤيتك الشخصية . فيكون عليك تغييرها بما يتناسب مع التغير الذى وقع فى بيئتك المحيطة . فعليك أن تقوم بذلك مرة كل عام على الأقل . فلتجلس وللتتأمل ما مرَّ بك ويمكنه أن يدفعك إلى رؤيتك الشخصية بشكل أقرب ، أو ما قد يعوقك عن التوصل إليها ، وبعدها اتخذ قرارك بشأن ما إذا كنت ترغب فى إعادة النظر فى رؤيتك الشخصية أم لا .

هذا ما فعلته " مارى " تماماً . فقد أتت إلينا طالبة منّا مساعدتها على التحكم فى الحياة الجديدة التى كانت على مشارف الانغماس فيها . فطلبنا منها الاستعانة بأسلوب الدمج والمضاهاة حتى تخلق رؤيتها الشخصية والخاصة بالاتجاه الذى ترغب فى أن تسير حياتها نحوه .

فى البداية تمكنت " مارى " من تحديد اثنتين من نقاط القوى التى تتمتع بها فقط ، فقد كانت تعلم أنها تجيد إدارة وقيادة الآخرين وهذا مما كان يمتعها . أما النقطة الثانية فتتمثل فى أنها كانت أيضاً متخصصة فى التحليل المعملى وقد استعانت بهذين الأسلوبين خلال حياتها المهنية . وقد شجعاها على البحث عن نقاط قوى فى مجالات أخرى فى حياتها وفى أساليبها غير التقليدية التى أجادتها فى التعامل مع الأشياء . فإن القيام بذلك يسهل على النساء أكثر من الرجال . ففى مجتمعنا الحديث ، غالباً ما تقوم النساء بالعديد من الأشياء فى آن واحد .

وعندما فكرت فى ذلك ، تذكرت " مارى " كم يحب أطفالها ما تصنعه لهم من فطائر الشيكولاته وحلوى زبد الفول السودانى . فقد كانت دائماً تتلقى المجاملات الرقيقة لما تصنعه من حلوى فى الحفلات . كما أن فطيرة المشمش المجفف كانت تحقق أفضل مبيعات عندما كانت تعرضها فى معارض المنتجات الشخصية التى كانت تنظمها دار العبادة التابعة لها من أجل زيادة دخل الأسرة . والأكثر من

ذلك ، أنها تمكنت من إجراء تعديلات على وصفة طهو هذه الفطيرة لتكون أكثر مطابقة للمعايير الصحية .

أما بالنسبة للعمود الخاص بالعاطفة فقد كان من السهل على " مارى " ملؤه إذ كان لديها الكثير من الاهتمامات . لقد كان الطهو والقيام بالأعمال التطوعية في دار العبادة اثنين مما قامت بتدوينهما فى هذا العمود . وفى العمود الأخير - ذلك الخاص بالأشياء التي يحتاجها المجتمع - كتبت " مارى " حاجة دار العبادة إلى دعم مادى . وقد شعرت أيضاً برغبة فى تكريس ذاتها حتى تجعل الآخرين من حولها يتمتعون بطعام صحي دون أن يفقدوا متعة صنعه .

ولأن " ستان " كان صديقاً لـ " مارى " فقد حاولت أن تجعله يتبع نفس المنهج معها ، وقد كان معارضاً لهذا فى بداية الأمر . ولكنه عندما رأى مدى البهجة التي تشعر بها فى حياتها الجديدة وافقها على ما دعته إليه فى نهاية الأمر .

بينما كانت حالة " ستان " أصعب فى التعامل معها . فقد أراد حلاً سريعاً فى البداية . وعندما اتبع أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها ، وأحضر لنا ما أورده فيها وجدنا أنه ذكر تمتعه بنقطة قوى وحيدة وهى (القدرة على إخماد الحرائق ومنع نشوبها) وكتب شيئاً واحداً يحتاجه المجتمع (اعتقد أن فى إمكانك تخمينه - إنه الحاجة لمنع نشوب الحرائق) .

لم تكن التصنيفات التى ذكرها " ستان " تطلب الكثير من العمل ، ولكن فى أثناء محادثتنا ذكر لى أنه شارك فى أحد البرامج التى يمكن من خلالها الذهاب إلى بعض الشركات والمؤسسات المحلية لمساعدتها فى استعداداتها للوقاية من الحرائق ومنع نشوبها . وانتهى به الأمر إلى وضع برنامج لمنع نشوب الحرائق ، مع وضع قائمة تضم الإجراءات التى يمكن لهذه الشركات اتخاذها لمنع وقوع الحرائق . لقد وضع جدولاً زمنياً مع تلك الشركات وذهب إلى المواقع بنفسه مرتدياً زى رجل إطفاء الحريق .

وكـان هـذا حـلاً مناسـباً لـ " سـتان " إذ لم يتطلـب بحثـاً إضـافياً موسـعاً . كما أنه كان قادراً على القيام بذلك دون الحاجـة إلى تعـديل أو تغيير ما يعرفه .

مهارة التغيير الثانية : إعادة تجميع الأوراق

إن اتخاذ منظور جديد عن العراقيل التى تواجهك في حياتك . من الممكن أن ينتج عنه مجـال للإبـداع والمنفعـة . كـثيرًا مـا نسـافر ودائمًـا ينتابنا الفزع من الطائرات المتأخرة . من سنوات عديـدة مضـت ، بـدأنا فى إعادة تشكيل وقت التأخير أو التأجيل على أنهـا فرصـة تنتهـز فـى القراءة ، والحديث إلى أناس لـيس مـن المعتـاد أن ننـال فرصـة رؤيـتهم ومقابلتهم . إنه لمن المهم والمفيد أن يكون لديك رفيق لإعادة التشكيل .

كأطفال ، كانت لدينا القدرة على النظر إلى العـالم بـدون غمامـات . هذه المهارة تعنى ببساطة أن تنظر جيداً إلى الأشياء من حولك . وعنـدما يحدث التغيير ، نميل إلى أن نكون أقرب إلى مجموعاتنـا وأكثـر انغلاقـاً عليها ، وأن نرسم خطوط حدودها بإحكـام . وقـد أظهـر البحـث الـذى أجرى لعقود على متطوعى كتائب السـلام بالولايـات المتحـدة أن عكـس ذلك هـو الأكثـر فاعليـة . اسـتخدم " العـين المجـردة " لإيجـاد فـرص جديدة فى بيئتك لإدارة عملية التغيير . وهذا يعنى النظر فى ذاتك كمـا لو كنت تنظر إليها للمرة الأولى . إن الأطفال الصغار ماهرون فى ذلك .

لدى النساء القـدرة الفطريـة عنـد إعـادة التشـكيل ، لأنهـن بطبيعـة حالهن أكثر إحساسًا ببيئتهن .

" بيجى " ، وهى إحدى اللاتى قابلناهن فـى بحثنـا هـذا ، كانـت دائمًا ما تحتاج إلى عشر دقائق لتشـرح لأى شـخص يسـألها عمـا تعمـل لكسب قوت يومها . إن " بيجـى " تعمـل كباحثـة فنيـة تكنولوجيـاً ، وهى مشتركة فى بعض البحوث الطبية الحيوية المـثيرة جـدًا . لـذلك لم يكن هذا سهلاً جدًا كى تشرحه للآخـرين ، وفوجئـت بـأن الكـثير مـن

الناس انصرفوا عنها بعد دقيقة . عندما التحقت ابنتها بالروضة ، ظلت تسأل والدتها عن عملها . ونظراً لأن " بيجي " تعلم أن طفلتها ستتذكر الأمور الأساسية في الأشياء فقط ، قالت لها " إنني أساعد في صنع الأدوية التي تجعل الناس يشعرون بتحسن" . الآن ، " بيجي " تستخدم التعبير نفسه . المرة القادمة التي ستواجه فيها تغييراً أكثر تعقيداً ، حاول التفكير في الطريقة التي ستشرح من خلالها طبيعة هذا التغيير لطفل في السادسة من عمره .

خلال فترات التغيير ، إنه لمهم جداً أن تلحظ نتيجة أفعالك على الآخرين . خذ ثانية إضافية بعد حديثك أو فعلك لترى كيف كان رد فعل مَنْ أمامك . فربما تحتاج إلى إعادة صياغته أو توضيحه أو تغيير مجرى الحديث أو تغيير أسلوبك .

لقد أدركت " ليزا " هذا ، عندما اندمجت شركتها التي تعمل بها مع أخرى أكبر . وانتقلت من " كاليفورنيا " إلى " نيويورك " . لقد احتاجت " ليزا " إلى ارتكاب حماقة واحدة لتدرك أنها لابد أن تكبح تفاؤلها في " كاليفورنيا " وتغير من أسلوبها . إذ إن سكان " نيويورك " قد بدأوا في إهمال آرائها بما لم تكن تتوقعه ! تحتاج إلى مجرد لحظة إضافية لترى ردود أفعال الآخرين لما فعلته أو قلته لتوك . عندئذ لديك الفرصة لتصحيح ما قلته أو فعلته أو الاستمرار فيما كنت عليه .

عليك بتطوير مهارة حسن الاستماع لديك . فهذا ما تستمتع به المرأة كثيرًا بطبيعتها ، لكن كل منا يستطيع إتقان هذا المجال بأن يدرك كيف ينصت . في المدرسة تدربنا على القراءة ، والكتابة ، والحساب ، لكن في الغالب لم نتدرب نهائياً على الاستماع . اجعلها البداية لتستخلص ما يقوله الآخر لك ، خاصة بالنسبة للحوارات المهمة . وتستطيع فعل هذا عقليًا . يستطيع الشخص التفكير بمتوسط خمسمائة كلمة في

عزز مهارات حسن الاستماع لديك .

الدقيقة ، لكن لا يستطيع أسرع الناس حديثًا من قول أكثر من مائتين وخمسين كلمة فى الدقيقة ، وبناءً عليه فأنت لديك الكثير من " المساحة العقلية " لعمل خلاصة عقلية . إنه لمضيعة للحوار الجيد أن تقضى الوقت الزائد فقط فى التفكير فيما سوف تقوله لاحقًا ، وهو ما نفعله جميعاً !

مهارة التغيير الثالثة : زد مرونتك العاطفية

ليس بالضرورة أن يكون كل ما نتعرض له من ضغط وتغيير سلبيين . فى المستويات الصحيحة ، قد يؤدى كل منهما إلى النماء ولكن الأمر المجهد حقاً هو ردود أفعالنا تجاه هذه الضغوط . فليس بالضرورة أن يكون التغيير سلبياً أو إيجابياً ، ولكن ردود أفعالنا تجاه هذا التغيير هى ما تجعله كذلك .

ومجرد التزام الهدوء عندما نشعر بالتوتر يجعل عقولنا تحسن التصرف بشكل أفضل . ففى أثناء بحثنا ، لاحظنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية ، يسهل عليهم النظر إلى التغيير باعتباره أمراً إيجابياً . وقد أحرزت السيدات الناجحات اللاتى تحدثنا إليهن نقاطًا أعلى فى اختبار المرونة العاطفية . فكيف حققن ذلك ؟

إن تحقيق التوازن بين العمل ، والمرح ، والأسرة ، والجوانب الاجتماعية ، والروحية ، والمجتمعية ، وغيرها من العناصر المهمة المكونة لحياتك ، هى إحدى الأدوات التى تمكنك من القيام بالأمر . وإذا فكرت فى العناصر العديدة المكونة لحياتك ، فستجد أن أكثر عناصر الحياة أهمية بالنسبة لمعظم الأشخاص كالتالى :

- العمل .
- العلاقة مع الزوج أو الزوجة .
- العلاقة مع الأطفال والوالدين .

- العلاقة مع باقى أفراد الأسرة .
- العلاقة مع الأصدقاء .
- الهوايات .
- أنشطة وقت الفراغ الأخرى .
- الأنشطة الدينية والمجتمعية .
- الوقت الذى يقضيه الفرد بمفرده .
- الوقت الذى يقضيه الفرد لتنمية ذاته .

فكم من الوقت تقضيه في القيام بكل من العناصر العشرة المذكورة أعلاه خلال الشهر ؟ ولك أن تحدد الطريقة التى تفهم بها هذه العناصر ، فقد ترغب في إضافة أو تغيير بعض الكلمات حتى يتحقق وصف أفضل لحياتك .

كيف أقضي وقتي خلال الشهر ؟

العمل .	— ٪
العلاقة مع شريك الحياة .	— ٪
العلاقة مع الأطفال والوالدين .	— ٪
العلاقة مع باقى أفراد الأسرة .	— ٪
العلاقة مع الأصدقاء .	— ٪
الهوايات .	— ٪
أنشطة وقت الفراغ الأخرى .	— ٪
الأنشطة الدينية والمجتمعية .	— ٪
الوقت الذى يقضيه الفرد بمفرده .	— ٪

الوقت الذى يقضيه الفرد فى النمو الشخصى .	ـــ ٪
إجمالى الوقت الذى يقضيه الفرد مستيقظاً فى الشهر .	١٠٠٪

وليس من المفترض أن يقضى الفرد نسبة عشرة بالمائة بالضبط من وقته فى كل جانب ، بل تتغير النسبة فى كل مرحلة من مراحل الحياة المختلفة ، وعلى ذلك فنحن ننصح بأن تقضي بعض الوقت على الأقل فى كل فئة .

فالحياة المتوازنة تسمح لك باستعادة السيطرة وخاصة حينما يتضاءل الوقت الذى تقضيه فى كل فئة بشكل كبير ، إذا ما تركت وظيفتك أو رحل طفلك عن المنزل ، فلتجرب القيام بعمل آخر ، وقد نجح عدد من عملائنا فى القيام بمهنة أخرى كانت يوماً لا تعدو كونها هواية .

يميل الرجال إلى تركيز أنشطتهم فى فئتين دون غيرهما ، وهذا بسبب ميلهم الأصيل إلى التركيز . ومن جهة أخرى ، يعد من الطبيعى أن تسعى النساء لإحداث التوازن بين عناصر حيواتهن ، ويمكن أن يرجع هذا إلى أنهن على مر التاريخ اضطررن للعب أدوار أكثر من الرجال .

يوصى مدربو الرياضة بالتدريب على علاج التوتر على المستويين البدنى والعقلى ، والمقصود بالجانب البدنى هو ما تعرفه بالفعل عن الغذاء الجيد والقدر الكافى من ممارسة التمرينات ، ويعتبر تناول الطعام بشكل صحيح والتمرينات ـ والنوم بقدر كاف ـ والحد من العادات السيئة ، جانبًا آخر من التكيف .

وازن بين العمل ، والمرح ، والأسرة ، والأصدقاء ، وغير ذلك من المكونات المهمة فى حياتك .

هل تبحث عن طريقة جيدة للتعامل مع التوتر؟ عليك بالضحك أكثر! فقد أظهرت البحوث التى أجريت على

الأطفال اتضح أنهم يضحكون أربعمائة مرة فى اليوم . ويوصى الخبراء بأن يضحك الكبار على الأقل خمسين مرة فى اليوم . وفى بلاد الهند المثقلة بالتوتر ، بدأت نوادى الضحك فى الظهور فى كل أنحائها لما أثبت من قدرة الضحك على تقليل التوتر والمرض . فيما يلى بعض الأفكار من أجل خلق مكان للضحك فى حياتك ، فيمكنك ممارسة الضحك يوميًا :

- سجِّل أحد العروض التليفزيونية أو الأفلام التى تضحكك من القلب ، وشاهده مرة على الأقل أسبوعيًا ، ويمكنك الاستعانة بقنوات الشبكات الخاصة الكوميدية .
- احتفظ بكتاب أو ملف للفكاهة ، تلصق به الرسوم الكاريكاتورية أو القصص التى تضحكك .
- اشترك فى منتديات الفكاهة المتاحة على الإنترنت .
- اتفق مع صديق لك على أن يقص أحدكما للآخر يوميًا إحدى النكات .
- مارس الضحك فى أثناء ممارستك لروتين اللياقة البدنية اليومى ، ومن الجيد أن تفعل هذا أمام المرآة فى صالة الألعاب . فلا يجب أن تتجهم عند ممارسة التمرينات .
- كوِّن ناديًا للضحك فى مجتمعك ، ويمكنك أن تجد التفاصيل على الموقع الإلكترونى : www. worldlaughtertour. com
- تعلَّم أن تكون مرحًا .
- الزم الأشخاص والأنشطة التى تضحكك .

نظِّم وقت الاستمتاع ، فقد تعلم أبطال الرياضة ومدربوهم أن الاستمتاع لا يتحقق بطول الوقت الذى تسمح لنفسك فيه بذلك ، ولكنه يكون باختيار الوقت الصحيح . ويمكن أن تصبح عشر دقائق من الراحة فعالة بعد موقف مشحون بالتوتر . وقد لاحظ " وينستون تشرشل " أنه

بوسع الفرد أن يبعد القلق عن رأسه ، إذا تحوّل لممارسة نشاط آخر . ولهذا السبب شغل نفسه بالرسم .

وقد استخدمت عائلة " هووف " هذه الاستراتيجية خلال رحيلهم من " شيكاغو " إلى " هيوستن " . فأولاً : قرر كل منهم زيادة نسبة الوقت التي يقضيها مع العائلة طوال الشهور الثلاثة الأولى في بيتهم الجديد . فخصصوا وقتًا للعائلة ، يتبادلون فيه الروايات حول توافقهم مع المجتمع الجديد ، ووعد كل منهم أن يأتي بفكاهة واحدة على الأقل . وذات أحد ـ حيث تلتقي الأسرة ـ لجأت " جينجر " التي عانت من وقت عصيب في مدرستها الجديدة إلى ارتداء أنف مزيفة لتثير الضحك ، وبمرور الوقت تبادلت والعائلة لحظات إيجابية .

مهارة التغيير الرابعة: زد من مرونتك

كما ذكرنا في السابق ، فحينما يحدث التغيير ، يكون أمامك ثلاثة خيارات أساسية : ألا تفعل شيئًا ، أو أن تتمادى فيما تقوم به مع بذل مزيد من الجهد ، أو أن تفعل شيئًا مختلفًا . وقد لاحظ " شارلز داروين " أن الأجناس التي تتمتع بالمرونة عند مواجهة التغيير ، تتوافر أمامها أفضل فرص البقاء .

ومن الملاحظ أن النساء أكثر مرونة ، ولكننا سوف نمنحك أدوات بعينها من شأنها أن تساعد الجميع على التمتع بالمرونة . فالأدوار التي لعبتها المرأة على مر التاريخ كوّنت في داخلها موهبة السعي نحو الأساليب الجديدة .

لتحرص على التحلي بالمرونة على نحو مستمر من خلال التمرن على ذلك ، وأن تحب التعلم والسعي نحو الجديد من الأساليب والمهارات ؛ فالتمرين من شأنه أن يزيد مرونتك ، والقيام بذلك في البداية على نطاق ضيق قد يتحول لقدرة أعظم على إحداث التغييرات الكبيرة ، فإذا كنت من لاعبي الجولف ، فجرِّب ملعبًا جديدًا كل شهر

مثلاً ، وإن كنت طباخًا ، فجرب وصفة جيدة كل أسبوع . وإن كنت رحالة ، فجرب طرقًا جيدة للوصول للأماكن التى تقصدها . فمن الممكن أن تكون مثل هذه الاستراتيجيات نافعة إذا ما سدت السبل القديمة ، أو إذا كنت بحاجة لمجرد التجديد .

تدرب على التحلى بالمرونة

الرجال يركزون على الغاية ، وهذا معناه أن المجتمع والجينات توجههم إلى التركيز على أهدافهم . وعبر الأجيال ، يحققون ما يسعون إلى تحقيقه بالضبط . والوصول إلى الهدف يعنى بوجه عام تضييق دائرة التركيز على غرض واحد . وجعل التقدم بخطى واثقة تجاه هذا الغرض حتى بلوغه أولويتهم . وعبر السنوات ، تجاهل الرجال بشكل كبير أمورًا مثل المرونة لأن هذه المهارة فى تصورهم من شأنها أن تبطئ الخطى نحو تحقيق الغاية .

ركِّز على الأهداف الصغيرة

يعد أسلوب " المكاسب الصغيرة " من الطرق الفعالة التى تساعد على التحلى بالمرونة . فالأهداف الكبير تبدو بعيدة المنال ، وغالبًا تفتر عزيمة الناس حتى قبل البداية فى سبيل تحقيقها . من اللطيف أن نحلم فى الحياة حلمًا كبيرًا ، ولكن حين يكون الحلم كبيرًا يرهبنا أحيانا حجمه . وأفضل الطرق للتعامل مع هذا الشعور هى أن نركز على الأهداف الصغيرة السريعة التى تؤدى إلى نجاح يمكن قياسه بالنسبة للهدف الأكبر .

الأمر بالضبط مثل مباراة كرة القدم ، حيث يكون الهدف الكبير للفريق المهاجم هو إحراز الأهداف ، ولكن الهدف قد يبعد بمقدار مائة ياردة ، وبالطبع يرغب الظهير الخلفى فى تغطية تلك الياردات وقطعها مرة واحدة بتمريرة احترافية ، ويقبل مغتبطًا طريقته هذه فى إحراز الهدف . ولكن الظهير ذا الخبرة هو الذى يعلم أن أفضل طريقة يمكن

الاعتماد عليها لإحراز الهدف هي تكملة سلسلة ناجحة من التمريرات . قد لا تبدو مثيرة مثل التمريرة الواحدة الكبيرة ، ولكن التركيز على تلك الأهداف الصغيرة يكون بوجه عام الطريقة الأفضل لإنجاز الأمر .

لنتخيل شخصًا اسمه " جورج " أراد أن يفقد من وزنه مائة رطل ! لكنه لم يجرؤ حتى على مجرد البداية ، ولكن حين بدأ يفكر في فقد عشرة أرطال فقط ، ثم كافأ نفسه على ذلك (ويفضل ألا تكون المكافأة طعاماً بالطبع !!) وجد الأمر غاية في السهولة . لقد تمكن من زيادة ما يتمتع به من مرونة باستخدام أدوات من هذا الكتاب . لقد قرر الاستمتاع بلعب الجولف أسبوعيًا ، وحث رفاقه على تجربة أربعة ملاعب لم يعتادوا الذهاب إليها . فاستمتع الجميع بالمزيد من المرح ، ومارس " جورج " مزيداً من التمرين ، مما ساعده على فقد الوزن . وقرر أيضًا مهارة جديدة من خلال تلقي دروس في التغذية في الكلية الإقليمية .

مهارة التغيير الخامسة : نمِّ إحساسك بذاتك

لماذا يتمكن الرجال في العالم من خوض المواقف الجديدة ، وأن تبدو عليهم ثقة فائقة ؟ يشتمل أسلوب الرجال الفطرى لزيادة الإحساس بالذات على مكافأة أنفسهم على السمات الطيبة والإنجازات . فلكي تصمد أمام رياح التغيير يجب أن تتمتع بإحساس قوى بذاتك ، وانتهز كل ما يتاح أمامك من الفرص لكى " تعرف نفسك " .

يمر معظمنا وخاصة النساء بوقت عصيب وشعور بالإحراج عند سماع المجاملات ، فيكون من السهل التنصل من التهاني على إنجاز شيء ما ، حتى وإن كانت المجاملة على ثوب جديد ، تكون الإجابة :

> **جامل نفسك وكافئها على سماتك الطيبة وإنجازاتك .**

" آه ، ذلك الشيء القديم ، لقد اشتريته في موسم التخفيضات " . وفي نفس الوقت تميل نفس

السيدة إلى تضخيم أى نقد يوجه إليها ، فقد يجاملها خمسون فرداً ، ولكن إذا انتقدها شخص واحد ، لن تتذكر سوى نقده .

لدينا اقتراحان فى هذا الصدد ، الأول: أن تكرر كل مجاملة تلقيتها مع نفسك عدة مرات حتى تسجل بداخلك . والثانى: أن تستمع بعناية للنقد ، ولكن ليعتمد قرارك بأن تتقبله على مدى صحته وأثره فى دافعيتك .

عليك التصرف كما لو كنت قد حققت نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك .

هناك نوع من السحر فى افتراض السمات الفيزيقية للثقة وإظهار قدرتك على القيام بالأمر . فما الذى يميز بطل التنس عن غيره من اللاعبين المصنفين فى مرتبة أقل رغم امتلاكهم لنفس قدراته ؟ إنها الطريقة التى يتصرفون بها فى أثناء اللعب . فلن ترى " أندرى أجاسى " . أو " بيتى سامبراس " فى حالة انهيار بعد لعبة سيئة . فهم يتمتعون بالثقة ، ويفكرون باللعبة التالية بدلاً من القلق بشأن اللعبة السابقة . ويسمى الباحثون هذا " مشية مصارع الثيران " . وعليك التصرف كما لو كنت قد حققت نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك ، فتركيبتنا الفسيولوجية البشرية تمكننا من تحقيق النتيجة الإيجابية إذا أظهرنا ذلك ، كما أنه من الصعب أن تغضب إذا ارتسمت على وجهك الابتسامة .

أن تصبح أكثر إصراراً

يعد الإصرار من المهارات التى تحتاج النساء إلى تعلمها . فقد استخدمت " ميرديث " الشابة التى تعمل فى مجال البنوك الاستثمارية أساليب مفعمة بالثقة من أجل الحصول على الترقية ولزيادة دخلها . فقد حددت أولاً ما تريده بالضبط ، ثم جمعت الحقائق : مثل المدى

الذى سيصل إليه دخلها فى موقعها الوظيفى ، وما فعلته بالضبط من أجل الجهة التى تعمل بها ، وحددت الشخص الذى فى يده ترقيتها وزيادة راتبها ، وكيف ستصل لما يرضيه . وقد أدركت أن مشرفها يشعر بالإجهاد من كثرة العمل .

تطوعت " ميرديث " لتولى بعض مهامه وأظهرت أنها تستطيع القيام بها ، ونتيجة لذلك زاد راتبها عشرين بالمائة فى حين لم يزد الآخرون سوى بنسبة تقل عن عشرة بالمائة من رواتبهم . وبعد سنة ترقت إلى وظيفة أعلى .

كوِّن فريقاً للأحلام ، فلقد أنشأنا العديد من تلك الفرق كطريقة لمساعدة الآخرين على التعامل مع تغييرات الحياة ، والغرض من ذلك هو تكوين مجموعة من خمسة إلى اثنى عشر فردًا يلتزمون باللقاء بانتظام لمدة عام . ويوافق كل شخص على أن يذكر حلمًا ثم يبلغ الآخرين عن تقدمه فى تحقيقه فى كل اجتماع ، ويستمع الآخرون ويسهمون باقتراحاتهم وتشجيعهم ، وستجد سحرًا فى إعلان هدفك للآخرين . والطاقة التى تنتج من جماعة الداعمين تساعد طول الطريق على تنمية الإحساس بالذات .

انضم إلى فريق للأحلام !

الانتفاع من ذلك

تعلم كل من " ستان " و "ماري" تنمية مهارات التغيير لديهما .

فبالنسبة لـ " مارى " اكتسبت المرونة العاطفية بسهولة فائقة ، وأضافت بعض الممارسات المرنة لحياتها . وبعد أسبوعين من البحث فى متاجر الكتب ، وعبر الإنترنت إلى جانب الحديث مع الأصدقاء والرفاق بدار العبادة ـ قررت التركيز على بيع الحلويات ، فعرضت خمسة عشر نوعًا من الحلوى الصحية ، ووضعت مع كل نوع وصفته بحيث يتمكن المشترون من إعداده بالبيت . استغرق الأمر فترة إعداد

وتنظيم طويلة . ولكن " ماري " كانت بالفعل تستخدم مهاراتها الإدارية عند تجهيز معرضها .

لقد أرادت تنمية إحساسها بذاتها ، فحتى حين كانت مديرة انتابتها الشكوك في ذاتها ، حتى وإن ظن الآخرون جميعهم أنها تجيد عملها ، وحين نما مشروعها لبيع الحلوى ، عملت معنا لتنمية ثقتها بذاتها ، وتلقت أيضًا دروسًا في كيفية نشر كتاب ، وكيفية العمل أمام كاميرات التلفاز .

والآن وبعد مرور سنوات عدة ، نشرت " ماري " كتابًا في الطهي . وظهرت في العديد من برامج الطهي بالتلفاز ، وتحول معرضها لبيع الحلوى لبرنامج بالتلفاز .

لقد كان هذا حلاً جيدًا بالنسبة لـ " ماري " لأنها اعتمدت على مواطن قوتها الشخصية وعلى ما تحب ، واستخدمت مهارتها الفطرية كامرأة وسعت وبحثت وأقامت العلاقات عندما حدث التغيير ، واستخدمت مرونتها العاطفية ، وتكيفها ، وغيرت حياتها باتخاذ خطوات صغيرة . والتغير بعد كل خطوة .

في الفصل القادم ، سوف نوضح لك كيفية استخدام مهارات التغيير الخمس في الإبحار في التغييرات الكبرى في الحياة التي قد تحدث بسبب الزواج والطلاق . ولدينا أسفل هذا ورقة عمل لتساعدك على تقييم قدرتك على التغيير ، ويليها نموذج للأسلوب الذي سبق وأشرنا إليه مرارًا وهو أسلوب تصنيف الاهتمامات المختلفة والتوفيق بينها ، والذي يمكنك الاستعانة به لفك شفرة الإبداع لديك واكتشاف العلاقات بين قدراتك ورغباتك وحاجات مجتمعك .

ورقة العمل الخاصة بإمكانية التغيير

	نعم	لا
١. هل تفكر بشكل دورى فى أهداف حياتك لترى كيف تتصرف ؟		
٢. هل تتمتع بالمرونة العاطفية ؟		
٣. هل فى طبيعتك أن تواجه التوتر بتصرف إيجابى ؟		
٤. هل تتمتع بحالة مزاجية جيدة ؟		
٥. هل تنام على الأقل من سبع إلى ثمانى ساعات فى الليلة ؟		
٦. هل ترى ما تأكل أو تشرب ؟		
٧. هل تمارس التمرينات على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا ؟		
٨. هل يتركز أكثر من ٨٠٪ من وقتك فى نشاط واحد كالعمل		
٩. هل أنت قادر على الضحك المتكرر ؟		
١٠. هل تمارس أنشطة لتجدد نفسك ؟		
١١. هل تعتد تجربة شيء جديد بشكل دورى ؟		
١٢. هل تفتت الأهداف والمشكلات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ؟		
١٣. هل أنت قادر على النظر للمواقف والمشكلات والأنشطة من زوايا عديدة مختلفة ؟		
١٤. هل تكافئ نفسك على المكاسب الصغيرة ؟		
١٥. هل لديك صديق يعينك على التغيير ؟		
١٦. هل تتمتع بمهارات حسن الاستماع ؟		

	نعم	لا
١٧. هل أنت واثق من أنك تعرف نفسك ؟		
١٨. هل تتمتع بالحزم عند الضرورة ؟		

احسب رصيدك من النقاط بإحصاء الإجابات بـ (نعم) وطرح عدد الإجابات بـ (لا) منها . وكلما اقترب رصيدك من العدد ١٨ زادت قدرتك على إدارة التغيير .

٠ ـ ٥ : يعاني مشكلة في التعامل مع التغيير .

٦ ـ ١٠ : لديه معرفة بأسس التعامل مع التغيير ، وقادر على التحسن .

١١ ـ ١٥ : قادر ويتمتع بالثقة في وقت التغيير .

١٦ ـ ١٨ : محترف في التعامل مع التغيير .

أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها ـ أداة الخلط والمضاهاة لتكوين رؤيتك الشخصية

المواهب	الرغبات	الحاجات
ما الذى تجيده ؟	ما الذى تحب فعله؟ ما هى رغباتك؟	ما الذى يجب أن تقوم به من أجل مجتمعك (أو الوطن الذى ترغب العيش فيه) ؟ وما الذى سيدفعه الآخرون ثمنًا لذلك ؟
م١	ر١	ح١
م٢	ر٢	ح٢
م٣	ر٣	ح٣
م٤	ر٤	ح٤
م٥	ر٥	ح٥
م٦	ر٦	ح٦
م٧	ر٧	ح٧
م٨	ر٨	ح٨
م٩	ر٩	ح٩
م١٠	ر١٠	ح١٠
م١١	ر١١	ح١١
م١٢	ر١٢	ح١٢
م١٣	ر١٣	ح١٣

استخرج الخيارات المتوافقة من كل عمود ، فمثلاً: قد تربط بين (م١) و (ر٧) و (ح٣) ، افعلها بسرعة ولا تحجب أية مجموعة في بادئ الأمر .

أى المجموعات قد يعبر عن مستقبلك ؟ اختر وقتًا فى مستقبلك وسل نفسك: كيف أصل إلى الكمال وكيف يبدو ؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ارسم هنا شيئًا يعبر عن ملامح رؤيتك الأولية .

خطوات أولى واقعية . كيف (ومع من) سوف تبدأ العمل لتحقيق هذه الرؤية الشخصية ؟ فكِر بإبداع ، ودوِّن بعض الخطوات الأولى الممكنة للتحرك تجاه بلوغ رؤيتك .

إرشادات لاستخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها من أجل تكوين رؤيتك الشخصية

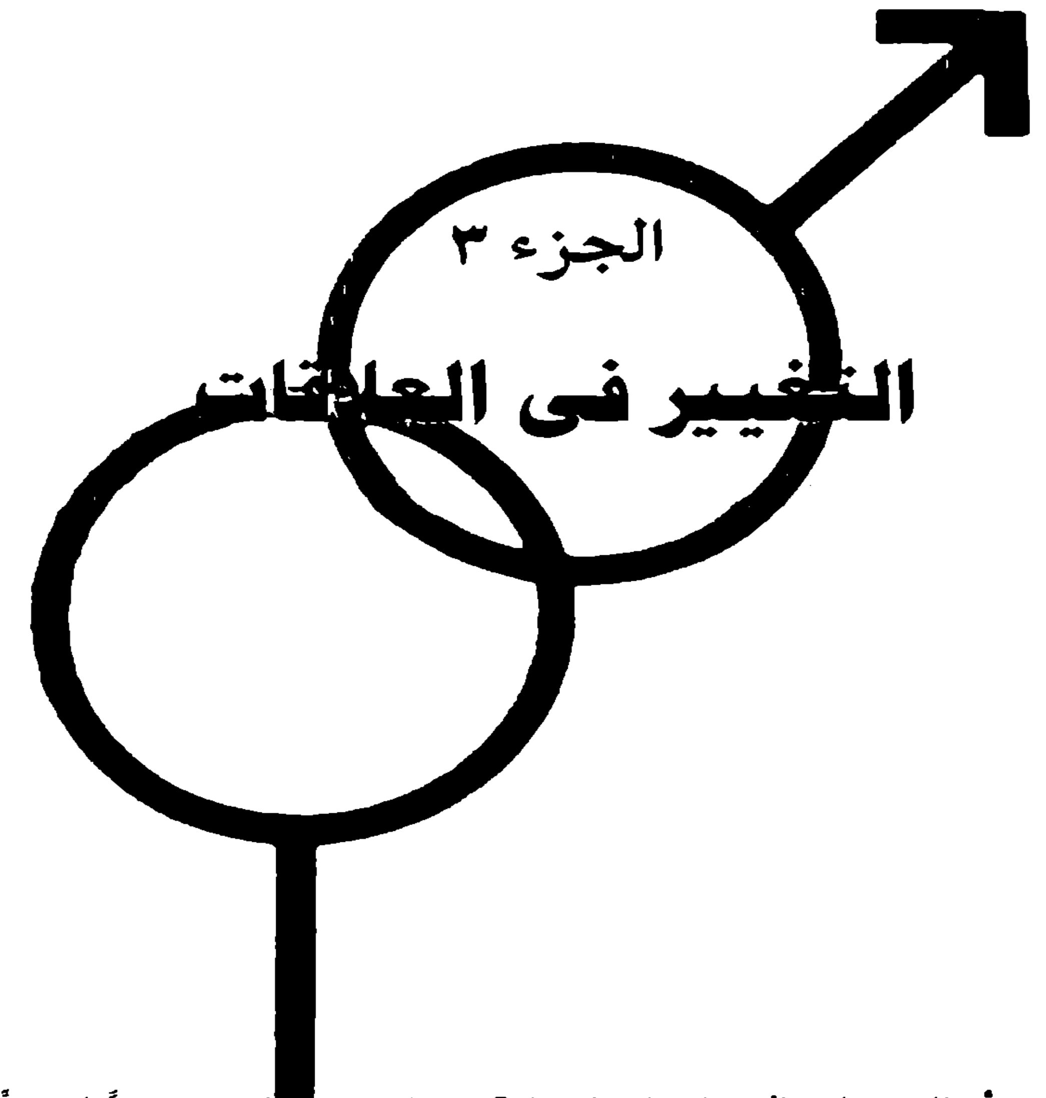
في العمود الأول . ابدأ بتدوين الموارد التي لديك ، ودوّن في بداية قائمتك مواطن قوتك . وتلك هي كل ما يمدحك الآخرون عليه ، بداية من مقدرتك على تغليف فطير التفاح ، وحتى عذوبة صوتك في المذياع . بوسع أغلب الناس تدوين ما يزيد على عشرة بنود في هذه القائمة ، إذا ما تجاهلوا ذلك الصوت الخافت الذي يوسوس داخل كل منّا قائلاً : " لا يجب أن تتباهى" . وبالإضافة إلى مواطن القوة لديك أيضًا موارد . قد يكون لدى بعض الناس بيوت كبيرة ، ولدى غيرهم القليل من وقت الفراغ ، ويتمتع آخرون بشبكة عمل هائلة ، لذا فلا يجب أن يشغلك الخوف من الفشل .

في العمود الثاني ، دوّن كل ما يحرك مشاعرك ، قد يكون ذلك أي شيء بداية من وردة جميلة ، وحتى احتضان طفل رضيع . قد تكون عاشقًا لنوع من الرياضة كالجولف ، أو قد تهوى الترحال . حاول أن تدوّن عشرة بنود على الأقل ، ويفضل أكثر . قد تكون الأشياء التي تهوى هي نفس الأشياء التي تجيدها وتعتبر من مواطن قوتك . ولكن هذه ليست قاعدة . فقد تكون قد أقمت حفلاً رائعًا في بداية العام الجديد لأنك تعشق هذه المناسبة ، ولكن الاستمتاع بليلة رأس السنة قد يكون شيئاً يسعدك ، حتى وإن لم تكن لديك مهارة إقامة حفل .

في العمود الثالث ، دوّن ما ترى أن مجتمعك أو بلدك أو المكان الذي ترغب العيش فيه في حاجة إليه ، قد يكون هذا اهتمامًا بأمور جادة مثل التأكد من إزالة القمامة من منطقتك ، أو أمور أقل أهمية مثل دعوة الناس لحضور عروض أوركسترا الشباب السيمفوني التي تحبها .

والآن ليحن الوقت لاستخراج بعض المجموعات التي تحبها ؛ فاختر واحدة من عمود الموارد ، وأخرى من عمود الرغبات وثالثة من

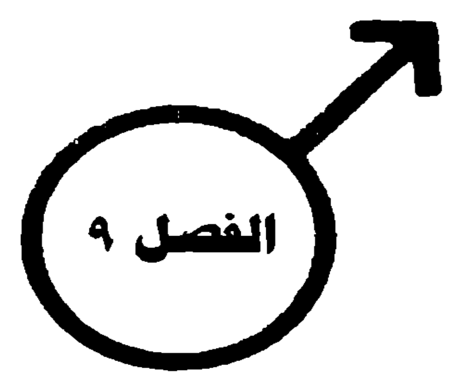
عمـود الحاجـات . وانظـر أولاً أى منهـا يمكـن أن تتوافـق منطقيًـا مـع الأخرى ، ثم غص فى خيالك واختر بشكل عشوائى .



الجزء ٣

التغيير فى العلاقات

تعد أساليب الرجال والنساء المختلفة للتعامل مع التغيير دائمًا سببًا فى سوء الفهم الذى قد يشوب العلاقات ، حتى و[illegible] خلصت النوايا . فى الفصل التاسع ، سوف تلتقى مع اثنين من الأزواج استفادا من فهم الفروق بين الجنسين التى قد تبزغ فى أثناء حدوث التغيير الناشئ عن الزواج . وفى الفصل العاشر ، سوف تطلع على الصعوبات والتحديات التى تحدث فى أثناء فترة الخطبة من منظور أنماط التغيير لدى الجنسين . ويغطى الفصل الحادى عشر تحديات التغيير التى تواجه الآباء والأبناء .



التغييرات المصاحبة للزواج والطلاق

الشيء الوحيد الذى نعرفه عن الزواج أنه ملىء بالتغييرات . فعندما تتزوج فعليك أن تتعلم تماماً كل شىء من جديد ، بداية مما يجب أن تفعله عندما تجد أن أنبوب معجون الأسنان مضغوط من الجزء السفلى إلى كيفية التدبير المشترك للأمور المالية عندما يكون أسلوبك فى التعامل مع المال يختلف عن أسلوب شريك حياتك .

إن المعيشة مع شخص آخر ليست بالأمر اليسير ، إذا إنها تمثل أكبر تغيير يواجهه أغلب الناس فى سنوات حياتهم المبكرة ، إذ يتطلب جعل الزواج تجربة تتسم بالحب والإنجاز فهماً حذراً لطريقة توافق الرجل والمرأة مع التغيير .

ويميل أغلب الناس إلى الزواج فى سن مبكرة نسبياً فى العشرينات من عمرهم تقريباً أو أوائل الثلاثينات ، إلا أنه لا يتمتع عدد كبير من الأشخاص بمهارات قوية للتعامل مع التغيير عند تلك المرحلة العمرية ،

ورغم ذلك فإن أسوأ ما في الأمر هو أن كثيراً من الناس ليست لديهم بعد مهارات تواصل جيدة مع الجنس الآخر . ومن الصعوبات التي قد يواجهها الشاب المتزوج لأول مرة مشاكل الطمث لدى زوجته ، أو عندما تتساءل زوجة شابة لماذا يقوم زوجها بالتجول هنا وهناك متكاسلاً دون ارتداء كامل ملابسه بينما يشاهد الأحداث الرياضية ؟ لم يكن الأمر كذلك على الإطلاق عندما كان يحضر الزهور إليها ويركز على إظهار أفضل سلوكياته لها .

إن فهم كيفية قيام زوجك أو زوجتك بالتعامل مع التغيير هو أحد أسرار الزواج الناجح . والسر الآخر هو فهم كيفية تعاملك مع التغيير . فإذا ما استطاع الزوجان القيام بذلك فإن لديهم فرصة أفضل كثيراً للبقاء معاً في زواج سعيد .

قصة " ديبورا " ، و " مايك "

" ديبورا " ، و " مايك " زوجان شابان ، يحب كل منهما الآخر حباً جماً ، إلا إنهما سرعان ما وجدا أنهما تعاملا مع التغيير بشكل مختلف . ولحسن الحظ ، أنه كان بمقدورهما التعلم من بعضهما وتحسين فهمهما لأسلوب التغيير لدى كل منهما .

كان " مايك " ، بوصفه رجلاً ، غاية في الارتياح أن يكون مباشراً ، وذلك هو التصرف الصحيح بالنسبة له ، وكان من السهل أن تسيء " ديبورا " فهم تصرفاته ، لأنها كامرأة ، لها أسلوب يختلف للغاية في التعامل مع التغيير . لقد كانت بحاجة إلى أن تكون أكثر قرباً من مشاعرها ، وأن تتحدث مع الأصدقاء عن الصعوبات التي تواجهها ، وكان من السهل أن يسيء " مايك " تفسير ذلك على أنه مماطلة .

لقد أراد كل منهما نفس النتيجة (زواجاً سعيداً وناجحاً) ونظراً لكونه أمراً طبيعياً بالنسبة للرجل وللمرأة ، اتخذ كل من " مايك "

و " ديبورا " طريقا مختلفاً للغاية لتحقيق هذا الهدف ، إلا إنهما وصلا نفس المكان فى النهاية ، إذ جعلا التغيير يعمل من أجلهما . وإذا ما نظرنا إلى مشاكلهما المبكرة عندما تزوجا ، فسيكون بمقدورنا أن نوضح لك كيف تقوم النساء والرجال بجعل التغيير يعمل بنجاح لصالحهم .

كانت " ديبورا " ممن يستيقظون مبكراً ، إذ كانت ممن يحبون الاستيقاظ الساعة السادسة صباحاً والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ، بينما كان " مايك " ممن يعشقون حياة الليل ، فبالنسبة له ككاتب ، اليوم النموذجى هو أن ينام حتى الحادية عشرة صباحاً . وفى الساعة العاشرة من تلك الليلة يكون مستعداً للخروج من المنزل ويذهب ليتناول البيتزا ، وحينذاك تكون " ديبورا " قد أصابها الإنهاك والتعب .

كان ذلك تغييراً كبيراً عن وقت خطوبتهما عندما كانا يفعلان كل شيء معاً .

لم تستطع " ديبورا " أن تفهم سبب رقاد " مايك " متكاسلاً فى سريره طيلة فترة صباح عطلة نهاية الأسبوع ، ولم يستطع " مايك " فهم سبب عدم رغبة " ديبورا " فى الذهاب خارج المنزل كل مساء . فلقد كانت شغوفة بالذهاب خارج المنزل عندما كانا يتواعدان . كيف سيقومان بتغيير الموقف ؟ لقد ساورهما القلق أن يكون زواجهما يسير فى الطريق الخطأ .

يمكن لتلك التغييرات البسيطة أن تسبب انهيار زيجات كثيرة ، إلا أن التعامل مع التغيير بالأسلوب الصحيح يمكن أن يعيد النكهة إلى العلاقة .

تعاملت " ديبورا " مع التغييرات فى عملها على وتيرة واحدة ، مثلما كانت معتادة دون أخذ الوقت لتطوير مهارات التوافق مع التغيير ، ودون فهم حتى الآن لما من شأنه أن يفيد كل منهما .

تغييرات بسيطة يمكن أن تؤدى إلى انهيار زيجات كثيرة .

تحدثت إلى أصدقائها ، وأجريت بعض البحث على شبكة الإنترنت وقررت أن تتحدث مع " مايك " عن كيفية تغيير حياتهما بعد الزفاف .

ومن الجانب الآخر ، اعتقد " مايك " أنه قد حلّ المشكلة . شعر " مايك " بأنه يستحق النوم بالقدر الكافى خلال أيام الأسبوع قبل أن يضطر للذهاب إلى العمل ، ولكن فى عطلة نهاية الأسبوع سيلقى " ديبورا " لتناول طعام الغذاء فى أحد أيام السبت من كل شهر .

لم يكن للاقتراح وقع كبير لدى " ديبورا " ، بل كانت منزعجة لأنها حين تزوجت من " مايك " اعتقدت أنه سيتغير ويبدأ الذهاب معها إلى صالة الألعاب الرياضية . فإذا كان يحبها حقيقة فإنه - حسب اعتقادها - سينهض من الفراش ليكون معها فى الصباح الباكر . لقد أرادت " ديبورا " المودة وتوقعت من زوجها " مايك " أن يسعى إلى نفس الشيء .

لم يستطع " مايك " بدوره فهم سبب قيام " ديبورا " بالفعل بمضايقته ، إذ إنها كانت تقوم تماماً قبل زواجهما بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بمفردها وكان كل شيء على ما يرام ، ما من شكاوى . لقد تساءل لماذا لا تقوم بمجرد حمل الحقيبة الخاصة بممارسة الألعاب الرياضية وتذهب ؟ لقد أراد " مايك " الاستقلالية وتوقع من " ديبورا " أن تريد نفس الشيء أيضا .

وإذا كان لدى " ديبورا " و " مايك " الرغبة فى تجنب النزاع فى زواجهما ، كان عليهما أن يديرا بنجاح ثلاث خطوات مهمة للتغيير فى علاقتهما .

أن نقول وداعاً للماضى

لقد تبيَّن أن الحل بالنسبة لـ " ديبورا " أو " مايك " هو الاعتراف بأن حياة العزوبية قد ولت خلفهما ، بما قد تحتويه من ذكريات أرادا الاحتفاظ بها ، وكذلك أمور أرادا الإقلاع عنها ، وإلى أن يجتازا عمليةً البكاء على ما فقداه من (حرية وإثارة وأحلام وردية واهمة) ، فإن كلاً منهما سيعانى وقتا عصيباً حتى ينعم بمباهج الزواج .

كان على كل منهما الاعتراف بأنه مع الزواج تنتهى حرية المعيشة بمفرده ، وتعنى أنه لأول مرة يجد شخصاً فى نفس المكان سيقوم أحياناً بعمل أشياء على النقيض مما يريده الشخص الآخر ، كما كان عليهما إدراك أنه سيكون مملاً للغاية أن يريد الشخص الآخر دائما نفس الشيء تماماً .

إن حفل العزوبية هو أحد طقوس مجتمعنا ، حيث يُنتظر من العريس أن يقول وداعاً للاستمتاع بملذات الحياة مع الأصدقاء ، وهى علامة للزوج الجديد على أن الأمور ستكون مختلفة من الآن فصاعداً ، لذا فوداعاً للتطلع إلى النساء الأخريات . إلا أن هناك تعديلات أخرى يجب إجراؤها لوقائع الحياة اليومية ، فسرعان ما وجد كل من " مايك " و" ديبورا " نفسيهما قد تضايقا من أسلوب مناشدة حياة الزواج لهما للقيام بعملية تقويم وتعديل لنمط حياتهما .

فعلى سبيل المثال : شعرت " ديبورا " بعدم الارتياح من وجود زوجها الجديد قريباً منها دون أن تكون متأنقة فى ملبسها ، فقد كان زوجها يبدى إعجابه بها فى أثناء فترة الخطبة ، إذ كانت ترتدى أفضل ملابسها ، أو على الأقل ترتدى " الجينز " . لقد كان يساورها القلق الآن أن يفقد " مايك " الاهتمام بها إذا ما ظهرت غير مهندمة بالمنزل . وقررت أن يكون مظهرها جيداً فى أى وقت يكون " مايك " فى الجوار . استغرق ذلك الأمر القليل من الجهد إلا أنها بدأت ترتدى ملابس أفضل بالمنزل . لقد قررت أن تندب فقدها القدرة على التجول بملابسها الرياضية القديمة بأن تقوم برحلة إحياء لتلك المناسبة إلى أحد الأماكن المحببة إليها .

حسناً ، لقد أفادها ذلك ، إلا أن المشكلة مازالت هناك متمثلة فى وجود شخص يشاركها مشاعرها بشأن أحداث حياتها اليومية . لم يبد على " مايك " الاهتمام بتفاصيل يومها ، إذ كان يستمع قليلاً ثم ينشغل بالتلفاز وهو يقول : " إننى منصت ، أريد فقط معرفة ماذا فعل فريقى المفضل اليوم ، وسوف أكتم الصوت عندما تبدأ الإعلانات

التجارية " . ومن ناحية أخرى كانت مشاعره تتأذى إذا أمضت وقتاً كبيراً فى التحدث عبر الهاتف .

كانت " ديبورا " قبل الزواج تتحدث عبر الهاتف إلى صديقاتها أو أمها كل يوم ، إلا أن " مايك " اعترض عندما كانت تتحدث كثيراً .

اعتقدت " ديبورا " فى بداية الأمر أنه كان يجب عليها العمل بنصيحة أمها ، وإيجاد أحد السبل الذى تستطيع من خلاله ممارسة الرياضة مع " مايك " . كانت تقول لها أمها : " إن ذلك يمنحكما الوقت للحديث معاً ، كما أنه سيكون أكثر سعادة لقيامه بعمل شيء آخر بينما يتحدث معك فى نفس الوقت " .

إننا نتفق مع تلك النصيحة لأن أغلب الرجال يقومون بأعمال متعددة فى ذات الوقت بسهولة أكبر من النساء وأقل حاجة منهن للحديث عن تفاصيل الحياة .

إلا أننا ، رغم ذلك ، اختلفنا مع النصيحة التى استمرت والدة " ديبورا " فى ترديدها عليها قائلة : " إن الزواج ملىء بالكثير من الحلول الوسط بالنسبة للمرأة " . ظلت " ديبورا " تفكر فى ذلك برهة من الوقت وقررت تجربة طريقة أخرى قبل أن تعمل بتلك النصيحة .

غالبا ما تقع النساء فى أثناء فترة التغيير فى خطأ التفكير فى احتياجات الغير أكثر من تفكيرها فى احتياجاتها . وإننا ننصح أن تدرك المرأة بدرجة خاصة احتياجاتها الشخصية ، وأن تكون على وعى بحاجاتها إلى بناء إحساسها بالذات (كما ورد فى طريقة " بروك " — مهارة التغيير الخامسة : الإحساس بالذات) وهذا بوجه عام أكثر أهمية للنساء عنه عند الرجال .

كان أول رد فعل يصدر عن " مايك " هو الغضب والإحباط عندما اعتقد بأنه مطالب بالتخلى عن النوم الإضافى الذى شعر بأنه يستحقه بعد العمل الشاق طيلة الأسبوع . إن الخطأ الشائع الذى يقع فيه الرجل فى أثناء أول خطوة فى التغيير هو عدم قيامه بعملية تصنيف داخل عقله بما يبقى عليه وما يتخلى عنه .

لقد اعتقد " مايك " أنه تساهل أكثر من اللازم بموافقته على تناول طعام الغداء معها أحد أيام السبت من كل شهر . لقد أظهر هذا التصرف لـ " ديبورا " أنه يحبها ويريد لزواجهما أن ينجح . أليس هذا صحيحاً ؟

ما كان على " مايك " القيام به هو أن يكون واضح الذهن بشأن ما سيقلع عنه وما سيصر على الحفاظ عليه من حياته السابقة . ثم عليه أن يتخلى عن ميوله الطبيعية فى أثناء الخطوة الأولى من التغيير : " توديع الماضى " ألا يتحدث عن الأمر أو أن يكون متفتح الذهن لوجهات النظر الأخرى . إن ذلك الأمر صعب بالنسبة لأغلب الرجال .

وعندما علم " مايك " بخطوات التغيير الثلاث والصعوبات التى يصادفها الرجل مع الخطوة الأولى للتغيير . قرر العمل بجد فى التواصل مع " ديبورا " بأن أخبرها ليس فقط بما يحتاجه بل أيضا بالاستماع إلى حاجاتها . لذا عندما تقربت إليه باستخدام إحدى الطرق لاجتياز فترات الانتقال بين مراحل التغيير ، وافق على أن يقوم بدراسة الأمر على الأقل .

لقد برهن ذلك على أن هناك بصيرة جديدة بالنسبة لـ " مايك " ؛ ففور رؤيته لخطوات التغيير ، اعتنق هذا الفكر وفهمه على أنه إحدى الوسائل العملية لإنجاز الأمر . وبوصفه رجلاً كان يحب الهيكل والأسلوب المباشر ، وما كان بحاجه إلى القيام به هو تذكير نفسه بأنه لا بأس من أن يقضى قليلاً من الوقت فى القول : " وداعاً لحياة العزوبية " ، مع تقرير ما هو مهم بالنسبة له ليبقى عليه ، وما يستطيع أن يتركه ، كما كان عليه أن يتذكر أيضاً التحدث إلى " ديبورا " فى أثناء القيام بذلك الأمر ، والاستماع إلى احتياجاتها وكفاحها كى تقول هى أيضا وداعاً لحياتها السابقة بمفردها .

الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير

الفترات الانتقالية هي الوقت الذى تكون خلاله إحدى القدمين مازالت في الأسلوب القديم للحياة ، بينما القدم الأخرى مستعدة لاتخاذ الخطوة التالية ؛ تلك هي الخطوة الثانية للتغيير ، والتى تحدث بعد أن تعرف وتقبل قيامك بالأمور بشكل مختلف . يبعث الأمر على الارتباك مثل الطير الذى يغير ريشه ، فتريد بسرعة الانتهاء منه .

لقد طلب من " ديبورا " أن تغيّر روتينها حتى يمكنهما " الالتقاء " في وقت متأخر مرة واحدة على الأقل كل أسبوع . فقد اقترح عليها " مايك " تجاوز المرحلة الانتقالية للتغيير من خلال تحديد موعد ليتقابلا فيه مساء كل يوم ثلاثاء لمدة شهر كامل حتى يركزا في هذا اللقاء على كيفية إدارة وإنهاء الخلافات بينهما . لقد اتفقا على القيام بذلك لمدة شهر واحد فقط لأن " مايك " لم ترق له فكرة الخوض في الأمور الحساسة ، ولكنه استمر في البرنامج من أجل إسعاد زوجته ، فقد كان يفعل ما هو في صالح علاقتهما من خلال وضع هيكل مؤقت لاجتياز الفترات الانتقالية بسرعة .

وفيما يتعلق بلقاءاتهما المعتادة يوم الثلاثاء فقد وافقا على القواعد التالية ليلتزم بها كل منهما :

- الضمان التام أنه عندما يتحدث أحدهما ، ينصت الطرف الآخر مائة بالمائة .
- الاستمرار في الموضوع لمدة تسعين دقيقة على الأقل .
- لا يترك أحدهما المكان أو يشرد ذهنياً في أثناء المحادثة .

تلك هي الضروريات المطلقة للوصول إلى خطوة تالية قابلة للتنفيذ . وتزداد فرص إيجاد حل للمشاكل إذا ما كان كل طرف في العلاقة على استعداد إلى أن يولى اهتماماً لا يتجزأ للشخص الآخر . وكان من المفيد

أن كليهما قد أدرك أن الرجال لا ينظرون طوال الوقت إلى الشخص الذى ينصتون إليه . ليس تقريبا بالقدر الذى تفعله النساء . لقد بذل " مايك " جهداً كبيراً للنظر إلى " ديبورا " التى حاولت ألا تأخذ الأمر بغضاضة عندما كان ينظر خارج النافذة بين لحظة وأخرى فى أثناء حديثهما .

ولكن علينا تذكر أن تلك الاجتماعات ليس فى اجتماعات للقمة حيث من غير المتوقع أن يتم حسم كل الأمور مرة واحدة وبشكل مفيد ، بل إنها أكثر منها جلسات يتم من خلالها بلورة الحلول لتأخذ شكلاً متدرجاً عندما يتم جدل خيوط الحل ببطء ونسجها معاً .

الفترات الانتقالية تصيب المرء بالارتباك ، وأنت تريد اجتيازها بسرعة .

لقد اعترف " مايك " بحاجة " ديبورا " إلى من يرافقها فى الصباح . لقد فكرت فى احتياجاتها وشعرت بأن ذلك كان شيئا تحتاجه تماما مرة واحدة على الأقل بين فترة وأخرى ، إلا أن " مايك " لم يرغب فى الشعور بأنه أسير لجدولها ، لذا وافق على أن يستيقظ أحد أيام السبت من كل شهر ساعة مبكراً حتى يتمكن من تناول طعام الإفطار مع " ديبورا " بعد تدريباتها الرياضية ، ها هو " مايك " يزاول مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة ، وقد أفلحت ! فإذا ما عرفت " ديبورا " أنها ستقابل " مايك " ، فإنها لن تشعر بالوحدة والتجاهل .

لقد اجتاز الزوجان الفترات الانتقالية الصعبة بالقيام بعملية إصلاح مؤقت ، ليلة الثلاثاء (الموعد) وتناول طعام إفطار متأخر مرة كل شهر يوم السبت ، وذلك لمساعدتهم على استمرار الزواج بينما قام كل منهما بالتكيف مع التغيير . بدا الأمر غير مريح ، إلا إنهما أدركا أن فترات الانتقال ستكون صعبة لذا حاولا ببساطة أن يبقيا معاً ، الأمر الذى فعلاه بنجاح .

الشروع فى بداية جديدة

تحدث الخطوة الثالثة والأخيرة عندما يكون لديك رؤية واضحة للمستقبل . إن الحل الجديد أفضل من الحل الوسط الذى غالباً ما يجعل أحد الطرفين يشعر بتقديم تنازل أكثر من اللازم .

بدأت البدايات الجديدة ، بالنسبة لـ " مايك " و " ديبورا " ، عندما شرع " مايك " فى التفكير فى سبل جديدة للاحتفال بتناول طعام إفطار متأخر ليوم السبت ، وبدأ فى تعلم كيفية الطهى وإعداد وجبة إفطار متأخر ممتازة . وبفكرة جديدة ، اقترحت " ديبورا " تناول البيتزا فى ساعة متأخرة من ليل أيام الجمعة وبدأت تطلب من الأصدقاء الانضمام إليهما .

دروس التغيير المستفادة من " ديبورا " و " مايك "

١. الإفصاح علانية عن الإحساس بالخسارة ، وتعبير كل منكما عن اهتمامه بالآخر . كن محدداً بشأن ما فقده كل منكما من حياته السابقة قبل الزواج . كن متأكداً من أنك تكمل بنجاح خطوة التغيير الأولى : **توديع الماضى بشأن كل ما يتعلق بالماضى .**

٢. لمصلحتها ـ ورغم نصيحة أمها ـ لم تنصت " ديبورا " للصوت الضعيف الذى أخبرها بأن تغيّر شيئاً كان مهماً بالنسبة لها كى تجعل الزواج ناجحاً . إن الدرس المستفاد هنا هو تحسين مهارة التغيير الخامسة عند " بروك " : **تنمية الإحساس بالذات .**

٣. لم يقم " مايك " بمجرد العناد والإصرار على أن من حقه الاستغراق فى النوم بعد أسبوع من العمل الشاق . والدرس المستفاد هنا هو التأكد من أنك تحسن مهارة التغيير الرابعة عند " بروك " : **" المرونة " .** .

٤. تحرك بسرعة خلال فترة التغيير الانتقالية واخرج منها بأحد الطقوس الجديدة الذى يرمز إلى البدايات الجديدة . استخدم ما تعلمته بشأن خطوتى التغيير الثانية والثالثة .

إدارة التغيير الناجحة عقب الفشل

" إنجيليا " ، و " بيرون " ، زوجان مماثلان ، واجها نفس المشاكل في بداية زواجهما ونتابع تاريخ زواجهما من البداية وحتى الوقت الذى قررا فيه الانفصال ، إذ إنهما لم يتعلما أسرار إدارة الجنس الآخر للتغيير . ولكن حينئذ شاركهما أحد الأصدقاء الأفكار التى ينطوى عليها هذا الكتاب . ولسوف نوضح لك كيفية استخدامها لأسلوبهما الخاص من طريقة " بروك " للتعامل مع طلاقهما بشكل مثمر .

كان " لإنجيليا " و" بيرون " تجربة مختلفة فى إدارة التغييرات المصاحبة للزواج . فلقد تزوجا فى نفس وقت زواج " مايك " و " ديبورا " . إلا أن مجرى زواجهما اختلف بدرجة كبيرة . إذا كان " بيرون " ممن يعشقون حياة الليل والسهر ، بينما كانت " إنجيليا " ممن يعشقون الاستيقاظ مبكراً . ورغم ذلك شعر بأنه من حقه الاستغراق فى النوم أثناء عطلات نهاية الأسبوع ويغضب إذا أرادت " إنجيليا " التحدث معه بشأن هذا الأمر . لقد بدأت بانتقاده على " كسله " مما جعله يدافع بشكل هجومى عن عاداته المتعلقة بالنوم .

بدأت المشاكل الأخرى فى الظهور على السطح؛ كانت أموراً صغيرة فى البداية . فلم يبد على " إنجيليا " أنها تدرك الرمزية وراء الهدايا التى أعطاها " بيرون " لها . ما علاقة تمثال لزوجين مصنوع من السلك بهما ؟ لقد أراد " بيرون " من وراء هذا التمثال أن يكون رمزاً لحبه لـ " إنجيليا " ، وهو الأمر الذى وجده عسيراً أن يعبر عنه بالكلمات

لجأت " إنجيليا " إلى أسرتها وأصدقائها طلبا للمساعدة ، إلا أن زواجها من " بيرون " لم يكن أمراً مقبولاً لديهم ، لذا لم تلق دعماً كبيرا منهم .

عندما انتقل مكان عملها إلى موقع أكثر بعداً ، لم ترجع إلى المنزل إلا بعد السابعة مساءً ، وحينذاك أرادت فقط تناول عشاء سريع ، حتى تستعد للصباح التالى ، إذا كان عليها النهوض من الفراش فى الخامسة صباحاً وتأوى إلى الفراش فى العاشرة مساءً ، وبالنسبة لـ " بيرون " كان ذلك الوقت هو بداية أمسياته التى بدأ فى قضائها خارج المنزل .

فى البداية ظل بالمنزل على الأقل ليقول وداعاً " لإنجيليا " ، إلا أنه بعدئذ توقف عن حتى الاكتراث . لقد بدت متباعدة لدرجة أنه لم يعد الأمر مهماً بأى حال من الأحوال .

وعندما عرض أصحاب العمل على " إنجيليا " القيام بمهمة فى آسيا ، كان ذلك لجعلها تتخلص من آثار الزواج .

ما السبب فى هذا الفارق بين الزواج الناجح لـ " مايك " و " ديبورا " وفشل " إنجيليا " ، و " بيرون " ؟ بداية وقبل كل شيء ، أخذ " مايك " و " ديبورا " وقتهما للاعتراف بما يفقده كل منهما من جراء الزواج . أما " إنجيليا " و "بيرون " فقد سمعا فقط عن وهم " هوليوود " بأن الزواج نعيم ! وعندما أخفق كل منهما فى إرضاء خيال الطرف الآخر بدأت المتاعب .

وعندما حاول " بيرون " حل المشكلة بتقديم هدية جميلة ذات طابع خاص لـ " إنجيليا " انتقدت اختياره ، وعندما تحدثت عن إحساسها بالإحباط ، لم يستطع " بيرون " أو أصدقاؤها أو أسرتها الاستماع إليها . لم تتجاوز " إنجيليا " و " بيرون " مطلقا الخطوة الأولى للتكيف مع التغييرات فى زواجهما .

قامت " إنجيليا " بعمل أفضل فى المرة الثانية ، فهى امرأة جميلة وذكية ومتفائلة ، وقد علمها زواجها الفاشل أن عليها أن تغير شيئاً ما فيها . لقد أدارت التغيير المزدوج من طلاق وانتقال بأن اعترفت بما

فقدته أولاً وقبل كل شيء . لقد اعتقدت أنها على الأقل قد تحاول اجتياز خطوات التغيير الثلاث .

أن نقول وداعاً للماضي

استفادت " إنجيليا " من وقت رحلتها إلى آسيا بعمل قائمة بالأشياء التى افتقدتها بطلاقها من " بيرون " .

ومن بين الأشياء التى ضمتها الصحبة التى افتقدتها لمجرد وجود شخص آخر معها فى المنزل يشاركها حياتها والتى لم تعد تتمتع بها بعد انفصالهما ، والحياة الزوجية التى شاركت " بيرون " فيها (رغم أنها اضطرت لقول إن كلاً من هذين الأمرين لم يكن قوياً جداً) . والأمان الذى شعرت به من كونها امرأة متزوجة .

لقد قامت أيضا بدراسة الأشياء الجيدة الأخرى ، ورغم استغراق الأمر وقتا قصيراً فقد تذكرت وهى مسرورة وقت كان " بيرون " يجعلها تضحك . لقد كان طاهياً رائعاً .

إلا أن " إنجيليا " كانت مقتنعة بأنه قد حان أخيراً الوقت لأن تقول : " وداعاً للماضى " . لقد قررت إجراء أحد طقوس الوداع لزواجها بأن تستبدل ماسة الخطوبة بخاتم جذاب فى أثناء تناول وجبة العشاء .

وفى أثناء هبوط طائرتها فى " هونج كونج " ، فكَّرت " إنجيليا " بأنه كان أجدر بها أن تحزن لافتقارها للضحك منذ فترة طويلة من زواجها . ولكنها وجدت طريقة لتستبدل ذلك الشعور .

اجتياز الفترات الانتقالية بسرعة

لقد أقسمت " إنجيليا " أن تجد مكاناً للضحك فى حياتها الجديدة . لقد كانت تعرف أن

عليك أن تجد مكانا للضحك فى حياتك الجديدة .

الأشهر القليلة الأولى ستكون قاسية في مدينة جديدة ، لذا قررت وضع اثنتين من التدابير المؤقتة في نصابهما الصحيح . أولاً وقبل كل شيء ، وافقت على أن تتحدث تليفونياً مع أفضل الأصدقاء مرتين أسبوعياً رغم أن المكالمات الدولية عالية التكاليف ، كما قررت عمل نشرة دورية أسبوعية بالبريد الإليكتروني تحمل نغمة التفاؤل والمرح ، وتكون تحت عنوان : " مباهج من آسيا " ، تضعها في قائمة البريد الإليكتروني الخاصة برأس السنة الجديدة لما يزيد على مائة شخص .

كما قامت أيضا بكتابة ثمانية خطابات يتم فتحها كل يوم جمعة ليلا لمدة شهرين تتناول سبب إقدامها على هذا الإجراء . تحدثت عن الفرصة التي تمنحها الوظيفة لها ، وفرصة النجاح عن طريق استكشاف ثقافة جديدة تماماً .

قامت بعمل لافتة لتضعها على مرآة غرفة المغسلة عما تتوقع الحصول عليه في تجربتها الجديدة . كما قررت مكافأة نفسها بزهور جديدة كل أسبوع لاجتيازها حياتها الجديدة بحماس وهي بمفردها . اجتازت " إنجيليا " الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير بنجاح ساحق .

الشروع في بداية جديدة

ها هي " إنجيليا " تبدأ حياتها الجديدة في آسيا ، وسنعرف المزيد عنها في الفصل القادم وعن كيفية إداراتها للتغييرات الخاصة بتكوين علاقة تعارف حتى تنتهي بالزواج .

دروس التغيير المستفادة من " إنجيليا " عند استعراض خطوة التغيير الأولى

١. تقبل واقع وجود خسائر عاطفية (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .

٢. الاعتراف بما فقدته ، وأن تكون متأكداً من تعاطفك مع نفسك (الخطوة الأولى من التغيير : **قل وداعاً للماضى**) .
٣. صياغة رمز لما فقدته (خطوة التغيير رقم ١ : **قل وداعاً للماضى**) .
٤. كن واضحاً فيما يتعلق بأهدافك (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية**) .
٥. كافئ نفسك على ما قمت به من مجازفة . واعترف بنجاحاتك الصغيرة (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**) .
٦. فى أثناء دخولك الخطوة الثانية من التغيير: **الانتقال بين الخطوات الانتقالية** ، قم بعمل جماعى لدمج الضحك مع المتعة فى حياتك (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .

وجهة نظر الرجل

أقام " بيرون " فى منزلهم القديم ـ ولا يقوم الكثير من الرجال بهذا الاختيار ، إلا أن " بيرون " شعر بأن الإقامة فى مكان مألوف يمنحه بعض الثبات خلال هذا الوقت بما يتضمنه من تغيير كبير فى حياته ، ففى يوم رحيل " إنجيليا " ، راح ينظر إلى حياته وقرر اتخاذ بعض التدابير الجديدة فيها . لقد كان فى الخامسة والثلاثين من عمره وبحاجة إلى اتخاذ بعض أفضل الخيارات فى حياته . لقد اعتقد أن الفرصة باتت سانحة أمامه؛ هاهو حر لأول مرة منذ سنوات ، وباستطاعته فعل ما يحلو له ، ولقد قام أحد الأصدقاء الطيبين بتعريفه مفهومنا الخاص بتحسين مهارات التغيير لديه ، لذا أخذ الأمر بالسرور والابتهاج .

تكوين رؤية شخصية

فكر " بيرون " أولا فى الشكل الذى أراد أن تكون عليه حياته ، حيث استقر رأيه بسرعة على مجالين أراد التركيز عليهما : حياته

الشخصية مع الجنس الآخر ومستقبله الوظيفى ، فلقد ظل يعمل فى وظيفة كبير مهندسين تخليص بإحدى الهيئات الكبيرة متعددة الجنسيات . وقد كان يحب الأشخاص الذين يعمل معهم ، إلا أنه ظل هناك لما يزيد على عشرة سنوات ، وقد حان وقت التغيير .

لقد بدأ بما كان يحبه فعلاً وما كان يمنحه أقصى درجات السرور .

استخدم " بيرون " العمود الأوسط من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها بحثا عن شريك الحياة ، والأحاسيس . توجد نسخة من هذا الأسلوب فى نهاية الفصل الثامن ، وهى إحدى الطرق لمساعدتك على تكوين رؤيتك الشخصية ، فالعمود الأول يمثل جوانب القوة لديك ، والعمود الأوسط يمثل ما تسعى جاهداً لتحقيقه ، والعمود الأخير يمثل الجوانب الاجتماعية التى بحاجة إلى ما بمقدورك أن تفعله بشأنها .

إن ما أحبه " بيرون " بالفعل هو فكرة أن يكون سيداً لنفسه ، فلقد كان مهندساً ومديراً ممتازاً ، ولطالما فكّر أن هناك حاجة فى منطقته إلى وكالة توظيف متخصصة فى المهندسين الكيميائيين المؤهلين للعمل بالمشروعات التى تتسم بدرجة عالية من الأمن . كان لديه مجموعة كبيرة من الاتصالات من عمله الذى كان يؤديه ، ومن دوره النشط فى مؤسسته المهنية .

لقد أصبحت رؤية " بيرون " واضحة ، ها هو قد خطا الخطوة الأولى من إدارة التغيير ، فمثله مثل أغلب الرجال ، شعر بأنه من الأفضل اتخاذ إجراء مباشر . لقد بدأ عملاً مؤقتا فى الأمن الكيميائى ، ومع تزايد الطلبات كان بمقدوره العمل دواماً كاملاً بعد مرور عام .

إعادة ترتيب الأوراق

لقد زادت بصيرة " بيرون " من خلال الأسلوب الذى ساعده به أحد الأصدقاء فى النظر إلى زواجه ، إذ اعتقد " بيرون " أن زواجه كان فاشلاً ، ومن ثم حاول ألا يتحدث عنه وأن يخفى غضبه . واقترح

الصديق اعتبار سنوات الزواج الخمس فترة هدوء فى حياته عندما كان بمقدوره التركيز على بناء اتصالاته ومهاراته الوظيفية .

وعندما أدرك " بيرون " الوقت الكبير الذى يستغرقه التعرف على شريك حياة جديد ، تقبل فكرة أن الزواج قد منحه الوقت للعمل مع مرات قليلة من الانقطاع . كما كانت " إنجيليا " أيضاً تهتم بالكثير من المسئوليات الخاصة بأمور المنزل الأمر الذى كان يوفر له كثيراً من الوقت والمجهود . لقد أصابته الدهشة من كم الوقت الذى قضاه فى أعمال عابثة مثل الكي والغسيل بما أنه أصبح مُطلقاً الآن ـ وقت كان من الممكن أن يبعده عن عملية تطوير مستقبله الوظيفى أثناء زواجه .

الآن وقد أصبح " بيرون " عزب ، فقد استطاع أن يعيد هيكلة تفكيره بشأن طلاقه من " إنجيليا " . لقد رأى سنوات زواجهما الخمس كتجربة فى حياته بها الكثير من الذكريات اللطيفة والأوقات الجيدة ، ولكن مثلها مثل غيرها من أشياء كثيرة ، كان لابد وأن تنتهى . لم يكن زواجه فاشلاً ؛ بل كان إحدى فترات حياته المملوءة بالذكريات والدروس من أجل المستقبل الذى قد انتهى الآن . لقد كوَّن " بيرون " عادة التطلع إلى المستقبل وليس إلى الماضى .

> عدِّل تفكيرك بشأن الطلاق .

المرونة العاطفية

كان " بيرون " يشعر بالملل السريع فى أثناء محاولة تعرفه على الجنس الآخر قبل الزواج ، فقد أحب الخروج بسرعة من أيه علاقة لم يكتب لها النجاح . وإذا ما تحدثنا عن العواطف ، فقد عرف " بيرون " أنه يحتاج حقاً إلى امرأة واحدة أو ربما نساء كثيرات فى حياته . لقد كانت السنة الأخيرة من زواجه فارغة ، إذ شعر بالغضب والسخرية تجاه النساء .

لقد قرر " بيرون " التصرف كرجل جذاب ورائع مثلما كان في الماضى وتذكر قدرته على إضحاك كل النساء تقريباً . وفى أثناء قيام أصدقاء " بيرون " بتقديمه إلى نساء مناسبات ، ورأى أنهن يستمتعن معه ، بدأ غضبه فى التقلص ببطء ، وشرع فى وضع زواجه فى الماضى خلال استمتاعه بصحبة كثير من النساء اللائى يتسمن بالذكاء والجاذبية .

المرونة

قرر " بيرون " الانفتاح على دائرة أكبر من النساء اللائى من الممكن أن تصبح إحداهن شريكة لحياته حسبما اعتقد . ولطالما كان يحبذ الجميلات ويرفض أية امرأة لم تهتم بنفسها . إذ نحى ذلك جانباً شهراً كاملاً فقط كان يطلب خلاله من كل امرأة تبدو شيقة أن تخرج معه بصرف النظر عن مظهرها . لقد وضع قاعدة " يحتاج الأمر موعداً واحداً فقط " ، إلا انه فى الواقع حاول الانفتاح على أنماط عديدة من النساء خلال هذا الشهر ولسن فائقات الجمال فحسب .

الإحساس بالذات

كان على " بيرون " عندما استرجع الأمر الاعتراف بأن " إنجيليا " قد صنعت فيه معروفاً بأن اختارت إنهاء الزواج عند حصولها على وظيفة فى آسيا . واعتقد أنه كان متأكداً تمام التأكد كيف كان حاله وهو فى العشرينات من عمره ، إلا انه الآن وقد رسم رؤية شخصية وأعاد هيكلة موقفه فقد وجد أنه تحول إلى شخص أكثر تشويقاً .

دروس التغيير المستفادة من " بيرون "

١. تكوين رؤية شخصية تتضمن جوانب القوة والعواطف (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية**) .

٢. إعادة ترتيب الأوراق ، لقد كان بمقدور " بيرون " إعادة تشكيل طلاقه من كونه فشلاً شخصياً إلى أن يكون إنجازاً استمر سنوات كثيرة وزوده بالكثير من دروس الحياة (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

٣. تصرف كما لو كنت قد أحرزت النجاح الذى تبتغيه وحسِّن (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .

٤. أثناء فترة التغيير قم بالنظر إلى الأشياء التى تثير غضبك . لقد ساعد ذلك " بيرون " على أن يكون أكثر مرونة فى إقامة علاقات غرامية مع نساء مناسبات (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**)

٥. اعتبر التغيير فرصة للتعلم ، وقم بتحسين (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " : **الإحساس بالذات**) .

لنتذكر الفروق بيننا

يستطيع الرجال والنساء الاستفادة بدرجة كبيرة سواء فى الزواج أو الطلاق بتذكر مدى الاختلاف بينهم فى التعامل مع التغيير . لا يدرك الرجال أن أسلوبهم المباشر تجاه التغيير يمكن أن يهدد النساء . صحيح أن الحلول المرتكزة على اتخاذ الإجراءات التى يتبعها الرجال بشكل طبيعى عند مسايرة التغيير ، عادة ما تفلح ثلاثة أرباع الوقت بالنسبة لهم ، إلا أنه على الرجال أيضا أن يفهموا أن النساء قد يسئن تفسير الإجراء المباشر ويشعرن كما لو كانت احتياجاتهن يتغاضى عنها الأزواج أو يتجاهلونها . يحتاج المتزوجون من الرجال إلى أن يؤكدوا لزوجاتهم أنهم يحترمون توليفتهن المختلفة من التكيف مع التغيير .

ومن ناحية أخرى ، من الطبيعى أن تتعامل النساء مع التغيير بأسلوب أكثر تأملاً ومراعاة لمشاعر الغير ، وهن بحاجة إلى التقرب إلى الآخرين ، والحديث عن مشاعرهن ، والبحث عن أفضل الحلول . وقد يسيء الرجال تفسير ذلك على أنه تسويف أو تردد ، إلا أن الأمر ليس

كذلك حيث إن هذا هو الأسلوب النسائى تجاه التماشى مع التغيير ، وغالبا ما ينشأ عنه حلول أقل نظاماً ولكنها أكثر إبداعاً .

ستتوافر فرص كثيرة للتوافق مع التغيير أمام أصحاب الزواج الناجح من الرجال والنساء حيث يتزايد احتمال وجود علاقة ناجحة بالتعرف على كيفية اجتياز الجنس الآخر لخطوات التغيير الثلاث ، وعلى أهمية تطوير مهارات التغيير الخمس لدى " بروك " ، ويعلم الله مدى صعوبة التعامل مع كل ما تواجهنا به الحياة كل عام ، إلا أنه يمكننا على الأقل التقدم بشكل أفضل فى علاقاتنا مع الجنس الآخر بإدراكنا أن كلاً منا لديه جوانب قوى مولود بها حتى تمكنه من التعامل مع التغيير .

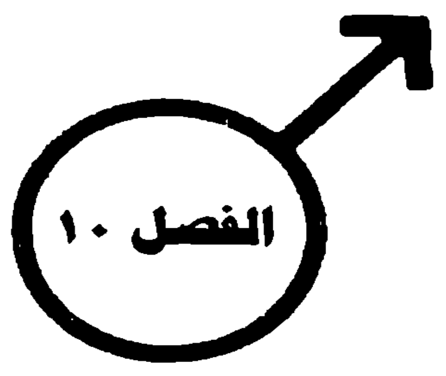
يحتاج كل من الرجال والنساء أن يفهموا أن كل جنس لديه أسلوب فريد للتعامل مع الخطوات الجوهرية الثلاث للتغيير : **توديع الماضى ، اجتياز فترات الانتقال ، وبدايات جديدة .**

يحتاج كل منا إلى التعرف على رفيقه وتشجيعه فى مهارات التغيير الخمس لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية ، إعادة الهيكلة ، المرونة العاطفية ، المرونة ، والإحساس بالذات .**

لقد تمكن " مايك " من التغلب على مقاومته الطبيعية ونجح فى ذلك ، ولهذا فهو الآن أكثر سعادة فى علاقته مع " ديبورا " ، كما أنه أيضا يفهمها بشكل أفضل .

أضف إلى ذلك شعور " ديبورا " بأنه باجتيازها خطوات التغيير الثلاثة والتحدث عن كل منها مع " مايك " ، فإنهما يكونان أكثر قرباً . لقد قررا جعل طريقة " بروك " لتحسين مهاراتهم فى التعامل مع التغيير جزءاً من حياتهما .

كما لا تزال " إنجيليا " ، و " بيرون " صديقين رغم طلاقهما . إن كلاً منهما يؤمن الآن إيمانا جازماً بأنه يعيش حياة أكثر إثراء لأنهما يفهمان بشكل أفضل كيفية ما للرجال وللنساء من طرق مختلفة للتعامل مع التغيير .



ما تحمله فترة الخطبة من تحديات

نعرف أن فترة الخطبة تزخر بالكثير من المد والجزر ، وبصرف النظر عما إذا كانت هذه الخطبة ستنتهى بالزواج أم لا ، فلابد من وجود تغييرات على كلا الجانبين ، حيث توجد تحديات بغض النظر عن العمر .

وإحدى السبل لضمان نجاحك هى أن تفهم كيفية تعامل الطرف الآخر مع التغيير .

إن الاختلافات فى كيفية إدراك الرجال والنساء للأشياء لقد لوحظت منذ أمد بعيد من خلال أعمال الفكاهة ، وفيما يلى إحدى القصص الحديثة التى يتم تداولها عبر الإنترنت .

كانت إحدى معلمات اللغة تشرح لطلاب فصلها الكبار أن الأسماء فى اللغة الفرنسية - وعلى النقيض من مثيلاتها فى اللغة الإنجليزية - يتم تصنيفها نحوياً كمذكر أو مؤنث ؛ فكلمة " منزل " فى الفرنسية

مؤنثة ، و " قلم حبر " فى الفرنسية مذكر . وسأل أحد الطلاب الذين يشعرون بالحيرة : ما نوع كلمة " كمبيوتر " ؟ ولم تُجبه المعلمة ، ولم تكن الكلمة فى قاموسها الخاص باللغة الفرنسية .

لذلك قامت المعلمة - وعلى سبيل المزاح - بتقسيم الفصل إلى مجموعتين ، بطريقة مناسبة حسب النوع ، وطلبت منهم أن يحددوا ما إذا كانت كلمة " كمبيوتر " يجب أن تكون اسما مؤنثاً أم مذكراً ؟ وطلبت من كل مجموعة ذكر أربعة أسباب لتوصياتهم .

فقد قررت مجموعة الذكور أن " **أجهزة الكمبيوتر** " لابد وأن تكون مؤنثة بالقطع نظراً للأسباب التالية :

١. ما من أحد سوى صانعها يفهم المنطق الداخلى لها .
٢. اللغة الأم التى تستخدمها تلك الأجهزة فى التواصل مع بعضها البعض غير مفهومة لأى شخص آخر .
٣. إن أصغر الأخطاء يتم تخزينها فى ذاكرة طويلة الأمد لاحتمال استرجاعها فيما بعد !
٤. بمجرد اقتناءك إحداها ، تجد نفسك تنفق نصف مرتبك على شراء ملحقات لها .

بينما أكدت مجموعة الإناث أن " أجهزة الكمبيوتر " لابد وأن تكون مذكر لأسباب التالية :

- عليك أن تقوم بتشغيلها كى تجذب انتباهها .
- بها الكثير من البيانات ، إلا أنها مع ذلك عديمة الدلالة .
- من المفترض أنها تساعدك على حل المشاكل ، إلا أن المشكلة قد تكمن فيها ذاتها نصف الوقت .
- بمجرد التزامك بإحداها ، تدرك أنك لو كنت قد انتظرت فترة أطول قليلاً ، لأمكنك الحصول على " موديل " أفضل !

وبمعنى آخر ، رغم كل أوجه التشابه بينهم جميعاً ، يدرك كل من الرجال والنساء العالم بطريقة مختلفة تماماً .

يعرفك هذا الفصل من الكتاب بكل من " ديفيد " ، و " سيليستي " ، كما يقوم بإشباع فضولك بشأن كيفية استطاعة " إنجيليا " المطلقة حديثاً أن تبدأ حياة عاطفية جديدة في مجتمعها الجديد ، كما نقوم أيضا باكتشاف ما حدث لزوجها السابق " بيرون " .

البحث : ماذا قال ، وماذا قالت ؟

كان " ديفيد" ، و" سيليستي " في بداية علاقتهما عندما عرفناهما . وفي أوائل الثلاثينات من عمرهما ، عبَّر كل منهما عن اهتمامه بالزواج وتكوين أسرة ، إلا أنهما واجها مشكلة العثور على الشريك المناسب وكذلك دعم علاقة طويلة الأمد .

" عند التعامل مع التغيير ، نجد أن النساء يملن إلى استخدام أسلوب أكثر ارتكازاً على العاطفة ، بينما يستخدم الرجال أساليب أكثر اعتماداً على العقل ، كما يبدو أن النساء أكثر مرونة عند حدوث التغيير". ويقول " ديفيد " أيضاً ، وهو أحد طلاب الماجستير في إدارة الأعمال ، والذي يعمل بأحد البنوك الكبرى: " يبدو أيضا أن النساء يحتجن إلى مزيد من الدعم عندما يجتزن مراحل التغيير . فقد دأبت خطيبتي على استشارة صديقاتها دائماً عبر الهاتف عند مواجهة أي تغيير " .

سرعان ما حدث توافق بين كل من " ديفيد " ، و " سيليستي " عندما تقابلا في اجتماع لإحدى الجمعيات المهنية ؛ فكل منهما دءوب على العمل ، ويشتركان في ولعهما بالتنس ، فقد أنهيا لتوهما علاقة زوجية سابقة استمرت طويلاً ، وعليه فقد توخيا الحذر في لعب دور البطولة في علاقة جديدة .

قالت " سيليستى " : " حقيقة يرى الرجال الأشياء بشكل مختلف عن النساء ، إذ يريدون الأمور أن تسير فى اتجاه واحد ، حسب طريقتهم الخاصة ، ولا يبدو أنهم يقدرون على سماع ما تريده المرأة . إننى أحب الرجال الأقوياء ، إلا أنه غاية فى السهولة بالنسبة لى أن أكون متعاطفة وببساطة أتماشى مع ما يريده ، ثم لا أستطيع تتبع مسار احتياجاتى . ويبدو أن صديقاتى الإناث هن فقط القادرات على السماح لى بأن أكون على طبيعتى " . وعلى الرغم من ذلك ، لقد شعرت " سيليستى " بالميل نحو " ديفيد " وشعرت بأنها كانت متأثرة بطريقة إنصاته إليها .

وفى أثناء التغيير ، النساء هن الأكثر لجوءًا إلى استثارة الآخرين ؛ بحثاً عن دعم الأصدقاء ، قبل أن يقمن باتخاذ أى إجراء . ومن المهم أن يفهم الرجال ذلك الأمر على أنه رد فعل أنثوى تجاه التغيير ، وهو فعال وطبيعى للغاية ، أكثر منه تردداً يمكن أن يفهمه الرجل على أنه علامة ضعف وشك .

تنعكس تلك الرغبة ، والتى تشترك فيها النساء فى التماس مشورة الآخرين ، فى مفهوم عنوان هذا الكتاب . غالبا ما تريد المرأة المسافرة إلى مكان ما أن يخبرها أحدهم بما تعنيه اللافتات الإرشادية على طول الطريق ، وعادة ما تكون مستعدة للتوقف وطلب المزيد من المساعدة لبلوغ وجهتها المقصودة . والرجل هو الأكثر لجوءًا إلى أن يسترشد بإحدى الخرائط و" يتوجه شرقاً " وهو عاقد العزم على الوصول إلى وجهته معتمداً على نفسه . إن عزوف الرجال عن التوقف للسؤال عن الاتجاهات هو موضوع كثير من النكات ، إلا إن ذلك له بالفعل أساس فى الاختلافات الحقيقية بين الرجال والنساء .

عندما يفهم الرجل أن خطيبته سيكون لها غالباً رد فعل تجاه التغيير ، يختلف فى أسلوبه تماماً عن طريقته ، رغم أنها تستطيع الوصول إلى نفس الغاية بنجاح وبأسلوبها الخاص ، فمن الممكن أن تنشأ بينهما علاقة أقوى .

كان " ديفيد " يشعر بالحيرة والارتباك لأن " سيليستى " أرادت منه أن يبدأ قضاء عطلات نهاية الأسبوع معها فى منزل الأسرة الريفى الجديد إلى أن فهم أسلوب النساء تجاه التغيير . لقد بحثت " سيليستى " كثيراً عن أفضل منطقة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى أحد المنازل الريفية ، وأرادت أن يستفيد " ديفيد " من ذلك أيضاً . لقد أحب شقته بالمدينة ، ولم يرد التخلى عن الألعاب الرياضية التى يمارسها فى عطلة نهاية الأسبوع مع أصدقائه . ورأت " سيليستى " أن قضاء عطلات نهاية الأسبوع معاً ستكون إحدى الطرق الجيدة لتكتشف ما إذا كان هناك توافق بينها وبين " ديفيد " . لقد أرادت أن تغير من روتينها الخاص بقضاء عطلة نهاية الأسبوع طيلة أشهر الصيف فى المدينة ، إلى قضائها فى جو ريفى تملؤه الشمس والمرح .

وإدراكاً من " ديفيد " أن تلك هى الطريقة التى تبرمجت بها " سيليستى " على التغيير بوصفها امرأة ؛ فقد وافق على تجربة ذلك الأمر خلال عطلة نهاية أسبوع واحدة من كل شهر ، إلا أنه طلب منها قضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع بالمدينة ، ومن ثم يمكنهما البقاء معاً ويستطيع هو أيضا أن يقابل أصدقاءه .

قُل وداعاً للماضى

لقد شرع كل من " ديفيد " و "سيليستى " فى بداية أفضل حالاً ؛ لأن كل منهما استطاع فهم أسلوب التغيير لدى الطرف الآخر كرجل وكامرأة ، كما أنهما خاضا عدداً كافياً من العلاقات غير الناجحة لدرجة أنهما عرفا أنهما بحاجة إلى أسلوب جديد .

لقد استنتج " ديفيد " أن الدخول فى علاقة جادة مع " سيليستى " سيتطلب منه التخلى عن جزء من وقته مع أصدقائه ، لذلك استمع إليها وأدرك أحد الأشياء التى تحبها فيه وهو قدرته على الإنصات ؛ لذا قرر أن يؤكد ذلك .

إن تحديد ما ستقلع عنه في أثناء اجتياز تلك المرحلة الأولى من التغيير ، يتساوى في أهميته مع معرفتك بما لن تضحي به ، ولقد قررت " سيليستي " هذه المرة أن تحافظ على فرديتها وتقضي بعض الوقت في التأكد من إنها تحصل على ما كانت بحاجه إليه . لقد أدركت أنها كانت مجاملة للغاية في علاقاتها الماضية وانتهت بالانفصال لأنها شعرت بتساهلها .

الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير

إن فترة التجربة التي بلغها كل من " ديفيد " و "سيليستي " ؛ والتي كانا يقومان فيها بقضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع شهرياً في مسكن أسرتها الريفي مع أصدقائها ـ تعد مثالاً على هيكل مؤقت تم وضعه في مكانه الصحيح وصولاً إلى خطوة التغيير الثالثة : " بدايات جديدة " ، ولا يمر كل الأزواج بعملية الانتقال خلال المراحل الانتقالية للتغيير في أثناء فترة الخطبة ، إلا أن " ديفيد " و "سيليستي " استخدما الوقت في أن يفهم كل منهما الآخر؛ لقد لعبا الكثير من التنس وانضما إلى دوري الزوجي ، إلا أن " سيليستي " اشتركت في سلم التأهل في بطولة الفردي بناديها وكانت تحرز نجاحاً مستمراً ، وكان " ديفيد " يشجعها باستمرار .

لقد كانت " سيليستي " من الذكاء لتدرك حاجة " ديفيد " كرجل إلى التدخل ليفعل شيئا بوصفه رجلاً ، وأن ذلك كان إجراءً ثابتاً ـ رغم أن الأمر تطلب منه بداية أن يشد أزرها . لقد كانت حساسة بدرجة خاصة بشأن عدم قضائها أغلب وقتها مع أصدقائها ، إلا أنها قامت في واقع الأمر بالموازنة بين الوقت مع " ديفيد " بمفرده وبين الوقت مع أصدقاء " ديفيد " . كما قرر كل منهما أيضا قضاء اثنتين من عطلات نهاية الأسبوع شهرياً بمفرده ، مع منح كل منهما الوقت ليقضيه مع مجموعات الأصدقاء . لقد ساعد ذلك " سيليستي " أن تشعر

بأنها قادرة بشكل أفضل على الحفاظ على فرديتها وأيضا تكوين أسرة جادة مع " ديفيد " .

البدايات الجديدة

لقد مر عام الآن ، ولا يزال كل من " ديفيد " ، و " سيليستى " ، يكتشفان طباعهما ، وقد بات الحديث عن الزواج وشيكاً ، وها هى " سيليستى " تقضى الوقت فى إعادة البحث عن خطط الزفاف ، وكان من الممتع بالنسبة لها أن تستطيع الحديث عنها مع أصدقائها .

ها هو " ديفيد " يستمتع بوقته مع مخطوبته ، إلا أنه قد يحصل على ترقية مهمة فى وظيفته ، لذا سيكون هناك مزيد من التغيير . الشيء الوحيد الذى قرراه هو أن أى مكان ينتقلان إليه لابد وأن يكون قريباً من أحد ملاعب التنس لأنهما استمتعا باللعب معاً بدرجة كبيرة .

دروس التغيير المستفادة من " ديفيد " ، و " سيليستى "

١. التعبير عن تبرمك من الأسلوب الذى سارت عليه علاقاتك الماضية وأن تقرر الطرق المحددة التى سيتصرف بها كل منكما هذه المرة (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية**) .
٢. أخبرت " سيليستى " " ديفيد " بأنها تقدر بوجه خاص قدرته على الاستماع إليها ، وكم كان من غير المعتاد أن تجد تلك القدرة فى أحد الرجال ، وهذا جزء مهم من التغيير عند " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق** ، فقد عمل " ديفيد " عندما كان مع " سيليستى " على زيادة استماعه للآخرين .
٣. لقد استطاعت " سيليستى " عندما قالت وداعاً لحياتها الماضية أن تحدد ليس فقط ما سيتم تركه ولكن أيضا ما احتاجت إلى التمسك به . وفى حالتها ، كانت بحاجة إلى تخفيف حدة ميلها الطبيعى

إلى مجاملة الآخرين فى أثناء التغيير ، وتعلم كيفية إجراء تعديلات دون أن تخسر إحساسها بذاتها . (مهارة التغييرالخامسة لدى بروك) .

٤. أخذ الوقت الكافى للفترة الانتقالية . الأمر الذى يزيل الضغط عن العلاقة (الخطوة الثانية للتغيير) .

البدء فى علاقة جديدة

سنواصل قصة " إنجيليا " ، و " بيرون " ، الزوجين اللذين انفصلا فى نهاية الفصل السابق . لقد تم الطلاق بالفعل ، وتواجه " إنجيليا " تحدى التغيير المتمثل فى بدء حياة جديدة فى " هونج كونج " حيث أخذتها وظيفتها . لقد اتخذت سبيلاً ناجحاً جداً تجاه تكوين أسرة جديدة .

إن أفعالها تعكس الأسلوب النسائى فى التعامل مع التغيير .

إذ بدأت فى استخدام طريقة " بروك " للتفاعل مع التغيير عند الانتقال إلى مكان آخر ، ولقد أثارها الفضول بدرجة كافية لترى ما إذا كان من المفيد أن تبدأ تكوين صداقات جديدة فى " هونج كونج " وتتماشى مع التغييرات التى يتضمنها تشكيل صلات وتعاملات ناجحة مع الجنس الآخر .

ومثلها مثل النساء الأخريات تماماً واللائى يكن فى أحسن حالاتهن عند تكوين أسرة جديدة ، قررت " إنجيليا " أن تستخدم أيضا طريقة " بروك " لإبراز ما لديها من مهارات التعامل مع التغيير .

تكوين رؤية شخصية

لقد فكرت " إنجيليا " فيما تبتغيه من تكوين علاقة جديدة ، وقررت أنها لم تكن مستعدة للزواج الثانى بعد ، وبدلاً من ذلك ، أرادت أن تقضى الوقت الكافى فى البحث عن الشريك المناسب .

لقد سألت إحدى صديقاتها غير المتزوجات أن تأتى إليها ظهيرة يوم الأحد حتى تستطيع الاستفادة من أساليب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينهما . بحثاً عن شريك الحياة المناسب . وعلى سبيل المزاح . أطلقت على صديقتها " ماى " لقب " مدربة تكوين علاقات ناجحة " . قالت إنجيليا : " حسنا . ها قد أصبح لدى مدربة شخصية لمساعدتى على جعل جسدى فى أحسن حالاته . لِمَ لا يكون لدى مدربة تساعدنى على تكوين علاقة ناجحة ؟ " .

أعدت المرأتان قائمة بجوانب القوة لدى " إنجيليا " إنها جذابة . شابة (فى الثامنة والعشرين) وذكية . ويسهل الحديث معها . وتحب أنواعاً مختلفة من الناس . إن شقتها صغيرة إلا أنها تقع فى موقع متوسط . وهى تستمتع باستضافة الآخرين ولديها وظيفة شيقة . وهوايات غير عادية متضمنة البلياردو والأوبرا والتصوير . إن نوعية من تريده من الرجال هى أن يكون عزباً . متسماً بروح الدعابة .

قدمت لها صديقتها " ماى " مزيداً من التشجيع بأن حددت لها بالضبط من يمكن أن يشاركها حياتها . وقالت لها : " من حكمة التصرف عند إقامة خطبة جديدة هى ألا تجعلى من تعتقدين أنه شريك مناسب يشعر بأنه ذو طابع خاص حتى يقع اختيارك عليه " .

راحت " إنجيليا " ، و " ماى " تضحكان عندما توصلتا إلى صورة للشخص المفضل يدخل عليهن وهو يحمل كاميرا تصوير ومعه عصا البلياردو ، وهو يغنى أحد الألحان " Madame Butterfly " إلا أن " ماى " قالت : " دعينا نمكث بضع دقائق فى تخيل أين يمكنك مقابلة ذاك الشخص " . لقد قررتا البحث فى معارض الصور الفوتوغرافية وعروض الأوبرا والأماكن التى تشتمل على طاولات البلياردو .

لقد كانت إحدى الخطط وبالتأكيد فترة ممتعة من ظهيرة يوم الأحد ، كما شعرت " إنجيليا " بأنها تمتعت بإحساس أفضل بذاتها

باجتيازها التدريب (مهارة التغيير الخامسة لدى بروك : **الإحساس بالذات**) .

إعادة ترتيب الأوراق

قامت " إنجيليا " بطرق عديدة بتعديل أسلوبها فى الحياة عن طريق (استئجار) " ماى " لتكون مدربتها على الأسلوب الأمثل الذى ينتهى بها إلى شريك حياة مناسب ، كما وافقت " ماى " أيضاً أن تكون الشخص الذى يساعدها على اتباع الأسلوب الأمثل من أجل البحث عن ذلك الشريك . لقد خاضت " إنجيليا " الموقف وتوقعت أن تجد بعض المرح وتعرف نفسها أكثر ، إلا أنها كانت جادة أيضاً بشأن العثور على شريك حياة . لقد كان ذلك أسلوباً مختلفا للغاية عن ذاك الذى استخدمته عندما قابلت " بيرون " بعد أن تخرجت فى الكلية مباشرة .

> **ضع فى حسبانك الصعوبات الناجمة عن الدخول فى علاقة جديدة .**

لقد قامتا أيضا بالاستعانة بأسلوب إعادة ترتيب الأوراق للمساعدة فى وضع الصعوبات الناجمة عن الدخول فى علاقة جديدة فى الحسبان . فى البداية شعرت " إنجيليا " بالخوف الشديد عندما ذهبت إلى أحد أندية الدورى المختلط ، وقامت بارتداء حلة جذابة لسيدات الأعمال ، مثلما فعل الآخرون ، إلا أن الرجال تجمعوا بدرجة كبيرة حول إحدى الشابات التى كانت ترتدى فستاناً قصيراً للغاية ، أثار ضحكها هى وصديقتها " ماى " .

المرونة العاطفية

لقد بذلت " إنجيليا " جهداً كبيراً بشأن المرونة العاطفية ، إذ كانت تعرف بأنها واقعة تحت تأثير ضغط عصبى بسبب العديد من

التغييرات الكبيرة (الطلاق ، والانتقال للسكن فى مكان آخر ، والنقل الوظيفى) والتى حدثت جميعها فى آن واحد . لذا أولت عناية خاصة لاتباع النصائح الثلاث لطريقة " بروك " لزيادة مرونتها العاطفية : إحداث التوازن فى حياتها ، التدريب الذهنى والعاطفى . والتخطيط لفترة نقاهة .

لقد كان غاية فى الصعوبة بالنسبة لها ألا تقوم بمجرد قضاء كامل وقتها فى العمل . وعلى الرغم من أنها كانت تؤدى نفس عملها القديم بشكل أساسى ، إلا أن الناس كانوا جميعاً مختلفين ، ومع ذلك أصرت على أخذ الوقت الكافى لبناء صداقات جديدة والاندماج فى المجتمع والتواصل مع أسرتها وأصدقائها فى بلدها .

تحب " إنجيليا " أن تولى عناية خاصة بصحتها ؛ فقد كانت تدرك أن استئجار مدربة شخصية لها يعد مظهراً من مظاهر الترف إلا أنها اعتقدت أنه أمر ضرورى لسلامتها ؛ لذا مضت قُدماً ونفذت ذلك .

قامت مع " ماى " بإدراج فترة نقاهة ضمن برنامجها لتكوين علاقة جديدة ، حيث قررت ممارسة أنشطة تحسن من قدرتها على تكوين علاقات ناجحة ثلاث مرات أسبوعياً ؛ فستقوم بممارسة أحد الأنشطة حيث تكون هنالك فرصة طيبة لمقابلة الرجل الذى رسمت له صورة فى خيالها باستخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الذى استخدمته بحثاً عن شريك الحياة ، إلا أنها اتفقت مع " ماى " على الإبقاء على فترات الظهيرة من أيام الآحاد مفتوحة لتتمكن من الاسترخاء والتحدث عن مغامراتها والضحك أو حتى الصراخ .

إن " الاستعانة بمدربة من أجل تحسين القدرة على تكوين علاقات ناجحة والاستمرار فى مقابلتها لهو اتجاه أنثوى مميز فى التعامل مع التغيير ، وفى هذا الشأن تصرفت كل من " إنجيليا " ، و " ماى " بالطريقة التى يَمليها عليهما تفكيرهما من أجل التوافق مع المجتمع فى أثناء فترة التغيير . فمن غير المحتمل أن يرغب الرجل فى الحديث عن

تجاربه العاطفية مع رجل آخر ، أو أن يفصح عن مشاعره بشأن ما قد يلقاه من إحباط فى علاقاته الغرامية وذلك خلاف المرأة .

المرونة

يتطلب التمتع بالمرونة مزيداً من الممارسة ، لذا قررت " إنجيليا " أن تداوم على تنويع طرق بحثها عن شريك لها ، أحيانا بالذهاب إلى بعض المحافل المهمة مثل : معارض الصور الفوتوغرافية أو الأوبرا لعلها تقابل أحد الرجال المهتمين بتلك الموضوعات ، وأحياناً أخرى بإقامة حفلات عشاء صغيرة فى شقتها مع من قابلتهم من أصدقاء جدد .

من بين الأفكار المأخوذة من طريقة " بروك " القيام بتفتيت المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة ، وهو الأمر الذى ساعد " إنجيليا " على أن تقابل الرجل الذى تفكر فى الارتباط به الآن .

قام أحد زملاء " إنجيليا " فى العمل فى ليلة الجمعة بدعوتها للذهاب إلى حفل المحافظ الذى تحييه فرقة أوبرا " سيدنى " التى زارت المنطقة لتأدية أحد العروض فى عطلة نهاية الأسبوع حينذاك . فأعدت " إنجيليا " فستاناً مناسباً للحفل .

إلا أن الشعور بالتوتر بدأ يتسلل إليها مع اقتراب الموعد ، حيث كانت مرهقة بعد أسبوع من العمل الشاق ، وفى محاولة منها لمقاومة رغبتها فى الانسحاب ، تذكرت النصائح الخاصة بكيفية اكتساب سمة المرونة عن طريق " تفتيت المهام الكبيرة " ومكافأة " المكاسب الصغيرة " بطريقة جادة .

قالت " إنجيليا " : " أستطيع القيام بذلك . ما سأقوم به هو مجرد التقدم خطوة للأمام كل مرة ثم مكافأة نفسى بعد كل واحدة منها " .

وأقنعت نفسها أنه بوسعها - بعد موعد مصفف الشعر - أن تتناول عشاء لطيفاً من حساء لديها بالثلاجة أعدته بالمنزل ، وقامت بإنجاز هذا الأمر .

ثم قالت لنفسها : " إن خطوتي التالية الآن هي ارتداء فستاني وأخذ إحدى سيارات الأجرة إلى الحفل " . ها قد بدأ الخوف بالفعل . لقد اتفقت مع نفسها على أنها إذا ما كانت فعلاً متعبة للغاية لدى وصولها الحفل ، فإن كل ما عليها فعله هو مجرد أن تعود أدراجها إلى المنزل .

ولدى وصولها الحفل ، استجمعت " إنجيليا " شجاعتها قائلة لنفسها : " هأنذا باستطاعتي أيضا الدخول واختبار الأمر " . لقد فعلت ذلك ووعدت نفسها بالبقاء لتناول أحد المشروبات .

لقد كان الأمر أسوأ مما توقعت ؛ إذ كانت الحجرة ضخمة . وغلب على أعمال الديكور لمسة العنصر الذَّكَري . وقد اشتملت الجدران على إحدى الرءوس المحنطة لأيل الشمال والحلوف البرى الأفريقي . كان هناك عدد من الأشخاص ، إلا أنهم جلسوا جميعاً إلى إحدى الموائد الصغيرة إما فرادى أو ثنائيات أو مجموعات .

تناولت الشراب وقررت أن كل ما عليها فعله هو أن تقطع المسافة بطول الغرفة مرة واحدة لترى إذا ما كان هناك بعض مَنْ تعرفهم . ففعلت ذلك إلا أنه لم يكن هناك أى منهم .

ومع آخر ذرات شجاعتها قالت لنفسها : " عليك فقط اختيار أحد الرجال والذى قد يكون أعزب ، واسأليه الجلوس معه وقتا قليلاً . وتناولى شرابك ثم غادرى المكان " .

لقد فعلت ذلك ، وتبين أن الرجل الذى اختارته كان لطيفاً للغاية وانتهى الأمر بالحديث معه ما تبقى من الأمسية ، ولدى خروجهما ليقول كل منهما للآخر "طابت ليلتك" . مرا بإحدى طاولات البلياردو وسألها عما إذا كانت تزاول تلك اللعبة !

الإحساس بالذات

لقد كان أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الذى استخدمته " إنجيليا " للعثور على شريك حياة فى بناء إحساسها بذاتها مناسباً ، إذ شعرت بالغبطة والسرور لقيامها بكتابة جوانب القوة لديها ، ورجعت إلى تلك الورقة عندما واجهتها إحدى التجارب العاطفية التى تمثل تحدياً بالنسبة لها .

كما أصبحت أيضا أكثر تأكيداً فى إخبارها الآخرين أنها تريد التعرف على رجال مناسبين لدرجة أنها وصفت لهم صورة الرجل المثالى الذى تود التعرف عليه .

دروس التغيير المستفادة من " إنجيليا "

١. اعرف نفسك بشكل أفضل من خلال بناء علاقات مع الآخرين . (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية**) .
٢. الاستعانة بأحد المدربين لمساعدتك خلال التغييرات التى تصاحب بناء العلاقات . (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .
٣. إن استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها فى البحث عن شريك الحياة يساعد كثيراً عندما يتعلق الأمر بتعزيز الإحساس بالذات (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك ") وتكوين صورة واضحة لما تريده .
٤. يعد كونك حازماً أمراً جوهرياً عندما يتعلق الأمر بطلب المساعدة من الآخرين فى الحصول على ما تريده (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " : **الإحساس بالذات**) .
٥. من الصعب بناء العلاقات ، لذا كانت " سيليستى " تكافئ نفسها عند كل خطوة جديدة تتخذها (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**) .

وجهة نظر الرجل

دعنا ننتقل الآن إلى " بيرون " ـ الزوج السابق " لإنجيليا " . تذكَّر أنه الآن في السادسة والثلاثين من عمره ويعيش في منزلهم القديم . لقد كان قادراً على تحقيق حلمه في إدارة إحدى الشركات ، وها هو في السنة الأولى لافتتاح شركته ، ويعمل لدوام كامل في شركته الجديدة التي تتخصص في الحصول على مهندسين كيميائيين مؤهلين للعمل في المشروعات التي تتمتع بدرجة عالية من الأمن .

لقد نجح في إعادة هيكلة زواجه من كونه زواجاً فاشلاً ليكون جزءاً من حياته يحوى ذكريات لطيفة وأوقات طيبة . ولطالما استطاع أن يكون أكثر صبراً بشأن الدخول في علاقة جديدة . والآن يتوقع أن السيدة النموذجية " كاملة الأوصاف" ستطرق بابه . لقد تعرف على سيدات في فترات متباعدة ، وأغلبهن كُن سيدات ملائمات من خلال ترتيب الأصدقاء لهذا التعارف . لقد حاول أن يفتح الباب أمام الجميع ، إلا أنه في الحقيقة لم يلتق بمن أراد .

وبما أن العمل قد أصبح أكثر استقراراً الآن . فقد قرر " بيرون " أن يمضي إحدى أمسيات أيام السبت لوضع خطة للعثور على المرأة الصحيحة ، كما قرر القيام بأية تغييرات ضرورية لإنشاء علاقة ناجحة .

تكوين رؤية شخصية

لم يرد " بيرون " حقيقة أن يأخذ الوقت الكافي في الاختلاط من خلال استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات من أجل التعارف والزواج ، إذ اعتقد أنه لديه فكرة جيدة جداً عن رؤيته الشخصية بشأن حياته الخاصة مع الجنس الآخر ؛ لقد أراد أن يلتقي بامرأة جذابة مناسبة مهتمة بتكوين أسرة ، وأن تساند جهوده لإدارة أحد الأعمال الجديدة . وسيكون شيئاً عظيماً إذا ما كانت تستمتع بالحفلات التي تمتد إلى

ساعات متأخرة من الليل ، ولا تهتم إذا ما نام فترة طويلة بين الحين والحين .

قال " بيرون " لنفسه بينما يقرأ عن الحاجة للتفكير في جوانب القوة التى أضافها لإحدى العلاقات : " ولكن ماذا علىّ أن أقدم ؟ " . كان لا يزال متضرراً بعد الطلاق . لقد بدأ بالفعل يشعر بالجاذبية التي يتمتع بها مرة أخرى فعاد إليه شعوره بقدرته على جذب النساء مثلما كان قبل الزواج . راح يتطلع إلى بعض ما كان لديه من جوانب القوة فى العمل ، واعتقد أنها يمكن أن تكون أيضا جوانب قوة لإقامة علاقة عاطفية تنتهى بالزواج . لِمَ لا يبحث عن امرأة تقدر ما لديه من ذكاء ووفاء وما أظهره من عاطفة وحماس فى حياة العمل ؟

إعادة ترتيب الأوراق

كيف استطاع " بيرون " النظر إلى صعوبات الدخول فى علاقة جديدة بطريقة خلاقة ؟

قال : " بوصفي رجلاً سأقوم بمهام متعددة ، سأستعين بالإنترنت للبحث عن زوجة مناسبة ، إلا أننى أيضا سأستخدم الشبكة فى الحصول على مزيد من العملاء واكتساب مواهب جديدة " . وهذا ما فعله بالضبط . فقد انضم " بيرون " إلى العديد من غرف الدردشة عبر الإنترنت ، بعضها ذات صلة بالتعاون من أجل الزواج ، بينما المواقع الأخرى على الشبكة كانت مخصصة لمقابلة أناس فى نطاق وظيفته .

بعد ثلاثة أسابيع كان لديه العشرات من عروض العمل وخمسة عناوين بريد إليكترونى لنساء أراد أن يتابعها لأنها كانت علاقات زواج محتملة الحدوث .

المرونة العاطفية

لقد استفاد " بيرون " فعلاً من استراتيجية طريقة " بروك " الخاصة بتقوية المرونة العاطفية ، وذلك من خلال الحفاظ على جسده فى شكل صحى . لقد حاول اكتساب اللياقة قبل الزواج . لذا التحق ثانية بصالة الألعاب الرياضية ، وبدأ يتردد عليها كل يوم تقريباً .

كما أحب أيضا فكرة وجود فترة نقاهة من أجل تعديل مجريات الأمور ، لذلك قرر تمضية مزيد من الوقت فى زيادة معرفته بكل من النساء الخمس ، ثم فكر فى تخطيط عطلة نهاية أسبوع طويلة بعيداً عن مسرح الأحداث برمته حيث يستطيع زيارة أخته وأطفالها .

المرونة

مازال " بيرون " يتمسك بمبدأ " مطلوب علاقة واحدة فقط " ، ولكنه كان يظهر تمتعاً بالمرونة من خلال تكوين صداقات مع سيدات غير مطابقات لمعاييره مائة بالمائة .

كما قرر القيام بتغيير أسلوبه المعتاد فى تحديد ما إذا كانت سيدة ما مناسبة لتصبح شريكة حياته أم لا ، فقط عزم على تحديد ذلك من أول مقابلة معها ، حيث يقرر ما إذا كان يريد الاستمرار فى مقابلتها . لقد كان الأمر عسيراً ، إلا أنه قرر أن يبطئ الإيقاع ويبدأ الحوار عن طريق البريد الإلكترونى مع كل واحدة من النساء الخمس اللاتى وقع عليهن اختياره ، ثم تأتى فرصة اللقاء بشكل طبيعى تبعاً للمحادثة التى تنشأ .

وحسبما لاحظ " بيرون " ، يبدو أن النساء يقضين وقتاً أكبر فى معرفة شركاء حياتهن المحتملين ، لقد كن يستمتعن باللقاءات المبكرة خارج ما تحمله البيئة من ضغوط حتى يتمكنَّ من التعرف أكثر على شريك حياتهن .

الإحساس بالذات

ومع بدء المراسلات الإلكترونية ، شعر " بيرون " براحه أكبر بإظهاره بعضاً من صفاته لكل واحدة من النساء . لقد بدأ بداية بطيئة مع " جوليا " لأنها أخبرته أنها تحب الاستيقاظ مبكراً وعادة لا تقضى وقتاً كبيراً بالحفلات بعد منتصف الليل ، إلا أن ما أثار فضوله هو أنها بدأت أيضا عملاً تجارياً خاصاً بها ، وكان عليه أن يخبر نفسه بأنه في مغامرة ، ووعد نفسه بأن يترك المجال مفتوحاً أمام أنماط جديدة من الناس .

وأخيراً التقى " بيرون " و " جوليا " شخصياً لتناول فنجان من القهوة بعد خمسة أسابيع من المراسلات الإليكترونية . لقد نجحا وتواعدا طيلة ستة أسابيع حتى الآن ، حيث يقضيان بعض الوقت في مقارنة المذكرات والملاحظات عن عمل كل منهما .

لقد تبين أن كلاً منهما يحب عالمه الخاص به ، فهي تستيقظ في الصباح الباكر ، بينما هو يتأخر ليلا . إن كيفية نجاح الأمر وأن ينتج عنه زواج وأطفال هو رهن المناقشة ؟

لقد كان " بيرون " مسروراً لأنه التقى مع " جوليا " ، إلا أنه يدرك أنه بدون تغيير أسلوبه تجاه تكوين العلاقة ، وفهم المزيد عن كيفية تناول المرأة لذلك الأمر ، ما استطاع أبداً الارتباط بها .

دروس التغيير المستفادة من " بيرون "

١. تغيير الأسلوب القديم في البحث عن شريك الحياة وإعادة النظر إليه باعتباره أحد الأنشطة التى بإمكانك دمجها مع شيء آخر (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. معرفة أن خلق مساحة " بروك " لحياة جديدة أمر عسير (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .

٣. إدراك أن السعادة ليست دائما هى ما تتوقعه (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٤. تعلم أسلوب الجنس الآخر فى التكيف مع مسألة الدخول فى علاقة بحثاً عن شريك الحياة ، مع عمل تغييرات تخالف أسلوبك المعتاد (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**) .

لنتذكر الفروق بيننا

يمكن أن يستفيد كل من الرجال والنساء فى المواقف التى تقابلهم عند الدخول فى علاقة جديدة إذا ما تذكروا كيف يتناول كل طرف منهما التغييرات التى تحدثها العلاقة العاطفية فى الحياة ، إذ لا يدرك الرجال أن أسلوبهم الحاسم يصيب النساء بالارتباك . فبالنسبة للمرأة ، من الأسهل أن تشعر بالراحة فى المواقف العصيبة الناتجة عند دخول شخص جديد فى حياتهن إذا ما كان الرجل راغباً فى التقدم ببطء ليعرفها كشخص .

كما تحتاج النساء أيضا إلى أن يفهمن أن أسلوبهن فى التجمع ضمن مجموعة من الأصدقاء والحديث فيما بينهم عن ضغوط العلاقة العاطفية هو أمر لا يجذب الرجال ، إذ إنه من الأفضل أن نقوم بتحديد ما نريده ، وأن نعرف ما علينا أن نعطيه ، وأن نكون جادين فى سعينا للتعرف على طبيعة الرجال .

يتناول كل من الجنسين التغيير الذى يحدثه الدخول فى علاقة جديدة بطريقة مختلفة ، وهو أمر مفيد بالنسبة لهم ، إلا أن معرفة كيفية توافق الجنس الآخر مع مسألة الدخول فى علاقة جديدة يمكن أن تجعل الأمور أفضل . لقد كوَّن " ديفيد " و "سيليستى " علاقة قوية بمساعدة كل منهما الآخر من خلال الخطوة الأولى للتعامل مع التغيير بأن يقولا وداعاً لحياتهما القديمة التى لا يمكن الوصول إليها ، مع تجربة طريقة جديدة لإنجاز الأشياء خلال الفترات الانتقالية

للتغيير . والحديث عما شاهداه على أنه بدايتهما الجديدة . وأن علاقتهما تتجه للأمام .

لقد أوضح كل من " إنجيليا " و " بيرون " كيفية استخدام مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " لإحداث تغيير جوهرى . فقد قامت " إنجيليا " بذلك من خلال استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها للبحث عن شريك حياة مناسب . بالإضافة إلى مساعدة صديقتها " ومدربتها " " ماى " لها على تكوين علاقة عاطفية واعية وناجحة " . أما " بيرون " فقد لجأ إلى طريقة غير تقليدية .

عشرة أسرار لخطبة ناجحة

بالنسبة للمرأة

١. أن تتعلم من علاقاتها الماضية ، ثم تقول وداعاً لتلك العلاقات .

٢. أن تحدد ما تريده من تكوين علاقة مع الجنس الآخر وما عليها أن تعطيه .

٣. تحدد رأيها فى العلاقة الغرامية مع إطلاع الطرف الآخر على هذا الرأى .

٤. الاعتراف بأنه من الطبيعى بالنسبة للرجل أن يتصرف قبل أن يتكلم .

٥. لدى الرجال جداول زمنية مختلفة عن النساء فى المواعدة .

بالنسبة للرجل

١. الإنصات ، الإنصات ، الإنصات .

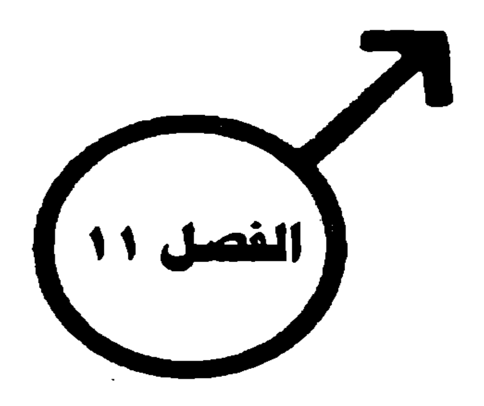
٢. أن يكون واضحاً بشأن ما يريده من المرأة وما عليه أن يقدمه .

٣. يسأل الرجل المرأة عما تتوقعه من علاقتهما العاطفية فى أثناء الخطبة .

٤. النظر إلى العلاقات السابقة على أنها أجزاء مفيدة من تاريخك الشخصى .

٥. الاعتراف بأن المرأة تحتاج إلى الحديث مع أناس آخرين فى حياتها وتنال دعمهم وتأييدهم .

٦. يكون من الأفضل أحياناً مجرد اتباع خطواته وقيادته ثم معرفة الأسباب فيما بعد .	٦. يكون الأمر أكثر راحة بالنسبة للمرأة إذا أخبرتها عن السبب قبل اتخاذ الإجراء .
٧. من الصعب على الرجل الحديث عن مشاعره ، وأنه لا يحب القيام بذلك .	٧. يعني الإنصات بالنسبة للمرأة انتباهاً لا يتجزأ . لذا حجّم المهام المتعددة .
٨. يحب الرجل أن يسعد المرأة .	٨. تريد المرأة أن تدخل السرور عليك وربما الكثير جداً من السرور .
٩. يقضي الرجل أوقاتاً عصيبة في التنبؤ بما تريده المرأة .	٩. تقضي المرأة وقتاً عصيباً في فهم شخصيتك .
١٠. يحتاج الرجل أن يشعر بأنه حر في اتخاذ قراراته الخاصة .	١٠. تفهم المرأة أنك تختلف عنها .



تحديات التغيير عند الأطفال والوالدين

سوف نقوم فى هذا الفصل بتطبيق طرقنا على تحديات التغيير لدى الأطفال والوالدين . إن العلاقات بين أى شخصين تكون معقدة ، ويزداد هذا التعقيد فى حالة العلاقة الثلاثية بين الأبوين وطفلهما ، ويتعاظم التعقيد كلما زاد عدد أفراد الأسرة .

وأول ما يحدث هو أن يتكيف كل من الوالدين مع التغيير الذى يطرأ فور مقدم طفل جديد ، وعندما يكبر الطفل قد يأتى أطفال آخرون وتلوح فى الأفق مع مقدمهم تحديات جديدة ومختلفة .

وبدءًا من وقت ميلاد الطفل إلى الوقت الذى يصبح فيه قادرًا على مغادرة عشه ، ومن الوقت الذى تسوس فيه طفلك إلى الوقت الذى ينمو فيه هذا الطفل ليسوسك ، تعنى الأبوة مسايرة التغيير . وليس أمام الرجال سوى طريق وحيد للقيام بذلك ، وللنساء طريق آخر ، وكلا الطريقين ناجحان ، ومن الممكن أن يحالفنا نجاح أكبر عند فهمنا لطبيعة الجنس الآخر .

بدأ " جوز " ، و" فاليرى " معايشة تحديات وأفراح الأبوة ولكن سرعان ما اصطدما بالمتاعب . لقد كان فى استطاعتهما التعامل مع التغييرات التى تصاحب مقدم مولود جديد إلى حياتهما وذلك من خلال استخدام أساليب بسيطة سوف نتناولها بالتفصيل فى هذا الفصل . وسوف نلقى ببعض الظلال على حياة " شيلا " للوقوف على الطريقة التى تجارى بها التغيير فى رعاية ابنتيها فى سن المراهقة .

وأخيراً سوف نسرد لكم قصة الشقيقين "لى لى" ، و" ليون " اللذين وصلا إلى مرحلة احتاج والداهما فيها إلى الرعاية . إنهما يتعاملان مع تحديات التغيير التى فرضها عليهما تقدم عمر والديهما حسب ما هو طبيعى بالنسبة لجنس كل منهما .

فى لقاءاتنا الكثيرة مع المتخصصين فى التنمية البشرية فى جميع أنحاء البلاد نجد أن هناك اهتماماً بالغاً بأشكال الصراع التى يتحملها الرجل والمرأة فى حياتهما العادية . وقالت " ريجينا " وهى حاصلة على درجة الدكتوراه وتعمل كمسئول تنفيذى فى مؤسسة متخصصة : " أرى فروقًا كبيرة فى الطريقة التى يتكيف بها الرجال والنساء مع الأمومة والعمل ، فالنساء أقل حاجة إلى النظام واللوائح " .

وكان هذا بالفعل هو حقيقة الأمر مع " جوز " ، و " فاليرى " وهما أحد موضوعات النقاش فى حلقتنا هذه .

البحث: ما قاله هو ، وما قالتهِ هى

كان " جوز " يعمل فى قطاع التكنولوجيا بإحدى شركات الاتصالات بشيكاغو ، ويعيش فى إحدى الضواحى مع زوجته " فاليرى " التى كانت تقوم بالتدريس للصف الثانى فى مدرسة قريبة منذ زواجهما قبل عامين . وكان كلاهما راغباً فى بناء أسرة ، ولذا كانت البهجة هى رد الفعل الأول تجاه حمل " فاليرى " ، ولكنهما أدركا حتمية تغير علاقتهما ببعضهما .

توديع الماضى

بدأت " فاليرى" كامرأة أولى خطوات التغيير بوداع الأيام التى كانت تخلو من هموم رعاية الأطفال . وتعد هذه الخطوة يسيرة لمعظم النساء . وبالنسبة لـ " فاليرى" فقد كان جسدها المتغير يوحى لها أيضا بتغير طبيعة الأمور فيما بعد .

بينما فضل " جوز " الاستمرار حسب عادته . فعلى الرغم من أنه كان يتوق إلى أن يكون أباً ، إلا أنه كان يرى أنهما طالما خططا لقدم الطفل الجديد فإن تكيفه مع الوضع الجديد سيكون طبيعياً .

وكثير من الناس مثل " جوز " يعتقدون أن التغييرات السلبية فقط هى التغييرات الصعبة ، أما بحثنا هذا فيبين أن التغييرات الإيجابية أيضًا تتطلب نفس القدر من التكيف .

لقد كانت " فاليرى " على قدر من الذكاء يمكنها من معرفة أساليب الرجال وكيفية تأثرهم بالتغيير . فبالنسبة لمعظمهم تعتبر خطوة التغيير الأولى - **توديع الماضى** ــ أحد الأشياء التى سوف يتخطونها على الفور . ومع ذلك فقد أصرت " فاليرى" على أن يجلس " جوز " معها للتحدث عن التغييرات التى يودون القيام بها . وكان أحد المصاعب الحقيقية أنه كان على " جوز " أن يقضى ساعة ونصف الساعة فى الذهاب إلى عمله يومياً بالقطار ، بالإضافة إلى أنه كان يقضى عشر ساعات فى العمل إلى جانب أوراق العمل التى كان يعود بها إلى المنزل . حقاً لن يكون لديه الكثير من الوقت لتلك الإضافة الجديدة .

لقد قاما معاً بمزاولة تمرين " كيف أمضى وقتى ؟ " الذى ورد بالفصل الثامن لمعرفة ما إذا كان عليهما التفكير فى طريق لتقوية المرونة العاطفية عند "جوز" . وقالت " فاليرى " بعد أن تحدثت مع صديقاتها اللاتى صرن أمهات مؤخراً: " الأطفال يشكلون ضغوطًا كبيرة رغم ما يجلبونه من سعادة " . بدأ " جوز " التفكير فى بدائل أخرى عندما

ظهر له بوضوح أنه يمضى خمساً وثمانين بالمائة من ساعات اليقظة إما فى عمله أو فى طريقه منه أو إليه .

المرحلة الانتقالية

لم يكن فى وسع "جوز" فى جميع الأحوال التفكير فى كيفية القيام بتغيير الشركة التى يعمل بها منذ عامين والتى يسير فيها بخطى متسارعة ، ومع هذا فقد أدرك أن " فاليرى " كانت على صواب ، لذا اتخذ قراره باستكشاف بعض الحلول المؤقتة . تأتى خطوة التكيف مع التغيير أو بمعنى آخر التكيف مع المرحلة الانتقالية بشكل طبيعى عند الرجال . وتعتبر المرحلة الانتقالية هى الهيكل المؤقت الذى يمكن اتباعه حتى يتم التوصل إلى آلية دائمة للتكيف .

انتهز " جوز " الفرصة مخاطباً مديرة الموارد البشرية يشرح لها الموقف ويسأل إذا كان لديها أية وظيفة مؤقتة بالقرب من منزله يمكنه القيام بها فى السنوات القليلة القادمة . وقد قابل ذلك استحساناً من المديرة التى ما لبثت أن أسندت إلى " جوز " عملاً يستغرق عامين يتضمن إدارة تبادل المعلومات فى مكان يبعد عن منزله خمس دقائق .

بداية جديدة

شعرت " فاليرى " بالسعادة عندما حصل " جوز " على عمله الجديد ، وشعر هو بالسعادة لأنه سوف يحصل على خبرة الإدارة . وما أن أنجبا طفلهما حتى وجد أن الفرصة سانحة لينسل من عمله خلال ساعات الغداء حتى يقضى بعض الوقت مع ابنه . وكانت ضريبة ذلك أنه قد يستدعى فى أى وقت خلال الأربع والعشرين ساعة على مدار الأسبوع ، لكن ذلك كان ثمنًا زهيدًا . وفى كل حال كان " جوز " قريباً من مكتبه الجديد ، وغالبا ما كان يظل مستيقظاً طوال الليل بسبب صوت طفلهما الرضيع .

تصور " جوز " و " فاليرى " أن ما حدث كان حلاً مؤقتا ، ولكنه أصبح حلاً دائمًا ، فالبداية الجديدة التى كانا يرغبان فيها هى أن يتمكنا من قضاء وقت مع طفلهما مع الاستمرار فى الوظيفة .

دروس التغيير المستفادة من " جوز " ، و " فاليرى "

١. تقاسما بينهما الأدوار ،فهى تستخدم أنوثتها لتوديع الماضى ، ثم يأتى دور " جوز " فيبدأ فى التحرك سريعاً نحو اجتياز المرحلة الانتقالية للتغيير .
٢. تعلما أن التغيير الرئيسى فى الحياة هو الوقت الصحيح الذى يمكن فيه التأكد من توازن الحياة ، وهكذا تنمو مهاراتهما فى " مهارة تغيير " بروك " الثالثة وهى المرونة العاطفية " .
٣. تبدو المفاجأة فى أن التغيرات الإيجابية لابد من مسايرتها مع (مهارة " بروك " الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .

وجهة النظر النسائية

والآن دعنا ننصت إلى " شيلا "؛ تلك الأم التى تعول أسرتها بمفردها استخدمت تفهمها لمهارات التغيير الخمس لدى " بروك " من أجل أن تخطو إلى الأمام فى حياتها . فقد جعلت من نفسها قدوة لبنتيها بإيجاد عمل يوفر لها وقتاً من الساعة السابعة والنصف إلى التاسعة والنصف صباحًا تكرسه لكتابة روايتها . وسوف تظهر لك أيضًا وجهة نظر بنتى " شيلا " حتى ترى كيف أدى تأثرهما بوالدتهما إلى زيادة مرونتهما فى التعامل مع الآخرين .

تكوين رؤية شخصية

عرفت " شيلا " ما تريد أن تفعله في حياتها ؛ إنها تريد أن تكتب رواية أمريكية عظيمة ، وفي الوقت ذاته تقيم مسكنًا يضم بنتيها " جوان " (خمسة عشر عاماً) و" كريستال " (ثلاثة عشر عاماً) .
كانت " شيلا " كاتبة موهوبة تميل إلى كتابة النثر التعبيرى . لكنَّ ذلك لم يحظ بتقدير الشركة غير الهادفة للربح التى كانت تعمل فيها فى قسم الاتصالات المشتركة .

لقد عرفت ما كانت تتقنه وتتحمس له : الكتابة وطفلتيها . وكان التحدى الذى واجهته هو أن تجد أو تنشئ مكاناً لتقوم فيه بالأمرين معًا . وبالتالى فقد كان تركيزها عند تكوين رؤيتها الشخصية هو أن تجد المكان ، وبالفعل وجدت ذلك فى العمود الثالث من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها .

قررت " شيلا " وبنتاها أن يجعلن استكمال نموذج تصنيف الاهتمامات مشروعًا لهن ، ولذلك قمن بإلغاء عطلة نهاية الأسبوع ، وأحضروا ورقًا لاصقًا ، وأقلامًا ملونة ، ومجلات قديمة يقصصن منها .

وخرجن من هذا التجمع باتفاق يسمح " لشيلا " بقضاء ساعتين يومياً خلال العام التالى فى الكتابة لكى تستطيع أن تنتهى من عمل مسودة لروايتها وذلك لعرضها على الناشر . وكان ذلك يعنى أن تبحث " شيلا " عن وظيفة أكثر ثراءً ، وتكون بدايتها فى ساعة متأخرة من الصباح ، حوالى العاشرة تقريباً . استمتع الجميع بالعمل بالأدوات الفنية ، ووضعوا الصورة النهائية التى نتجت عن عملهم فى غرفة المعيشة .

كان التغيير يعنى أن تضطلع " كريستال " و "جوان " بمسئوليات أكبر لتدبير شئونهما المنزلية ، وكانت لدى الفتاتين الرغبة فى تولى مسئوليات أكبر من أعمال المنزل اليومية . وتطوعت " كريستال " بإعداد وجبة الإفطار وغسل الأطباق فى الصباح . وبهذه الطريقة

تستطيع " شيلا " أن تستيقظ من نومها لتبدأ فى الكتابة من السابعة والنصف وحتى التاسعة والنصف صباحًا . وكان على " جوان " البدء فى إعداد وجبة العشاء منتظرة " شيلا " التى لم تكن تعود إلى المنزل قبل السابعة مساءً .

ونحن نجد أن رسم صورة حقيقية لرؤيتك الشخصية له مفعول السحر . فعلى الرغم من أن معظم الناس يشعرون بغرابة فى القيام بذلك ، إلا أننا فوجئنا بمدى تكرار تحول تلك الصورة إلى حقيقة . ويكون من الأسهل على النساء القيام برسم تلك الصورة .

لقد كانت " شيلا " من الذكاء بحيث عبرت عن ثقتها فى قدرة بنتيها على تحمل مسئوليات أكبر . ودائمًا ما تتسم الخطوة الأولى من التغيير بالارتباك ، ويميل فيها الفرد نحو الصمت والرغبة الأكبر فى القيام بكل شىء بنفسه .

إعادة ترتيب الأوراق

أعادت " شيلا " ترتيب أولوية العمل فى حياتها من خلال التفكير فى الوظيفة كجزء من حياتها يجب أن يوفر لها الرعاية . بالإضافة إلى ضرورة ملاءمته لوقتها . بعد أن كانت الوظيفة من قبل وسيلة لجمع أكبر قدر من المال حتى تعول نفسها وأطفالها .

ومع ذلك فما زالت " شيلا " فى حاجة إلى المال ، وبينما كانت تنظر إلى إعلانات الوظائف ، وقع بصرها على وظيفة واعدة كما بدا لها . لقد كانت الوظيفة هى تعليم طلاب المرحلة الثانوية المعوزين اقتصاديًا الكتابة . وكان برنامج تعليم الكتابة ممولاً ومدارًا من قبل مدرستها المحلية . وكان أفضل ما فى الأمر توافق ساعات العمل من العاشرة صباحًا إلى السادسة مساءً مع ظروفها تمامًا . أجرت " شيلا " المقابلة الشخصية وأدهشها تميز الأشخاص القائمين على هذا البرنامج .

وقابلت بعضًا من الأطفال كذلك ، وأدركت أن لديهم قصصًا ممتعة يودون سردها ، وحظيت " شيلا " بالوظيفة .

كان راتب هذه الوظيفة يمثل ثمانية بالمائة فقط مما كانت تكسبه قبل ذلك ، لذا فقد قررت إحالة المشكلة إلى مجلس شئون الأسرة فربما يكون فى إمكانهم التوصل إلى حل مبتكر .

المرونة العاطفية

كانت " شيلا " وأسرتها يمارسن طريقة " بروك " لبناء المرونة العاطفية ، وعملوا بقوة لجعل دار العبادة جزءًا من حياتهم . ولذلك عندما احتاجت " شيلا " إلى النصح لجأت إلى أحد علماء الدين الذى قدم لها فكرة تسد بها فجوتها الاقتصادية . فقد كانت هناك لجنة كانت تعمل على دعم وتطوير الفنانين الجدد فى المجتمع . وكانوا يقدمون منحًا مختارة للأشخاص من أمثال " شيلا " الذين يحتاجون إلى قروض تعاونهم على الحياة فى أثناء اندماجهم الشديد فى عملهم الفنى .

استمر إحساس " شيلا " بالدهشة كلما دخل حياتها شىء جيد من مصدر غير متوقع ، فكثير منا يتوقع أن تأتيه المصائب من حيث لا يدرى ويقلق بشأن ذلك ؛ لكن نادرًا ما يتوقع أحدنا أن تأتيه السعادة مما لم يكن فى الحسبان

المرونة

كانت كل أنثى من الإناث الثلاث فى هذه الأسرة تفتخر بمرونتها ؛ وفى الواقع يكون من الأسهل على النساء - سواء جسديًا أو عقليًا - تجربة طرق جديدة ؛ بل إن إناث هذه الأسرة حوّلن بحثهن عن طرق جديدة لفعل الأشياء إلى لعبة . وعندما دعت " شيلا " مجلس الأسرة إلى الانعقاد لمناقشة عرض عملها الجديد والمساعدة التى يمكن أن يقدمها

لها برنامج قروض الفنانين . قالت الفتاتان بابتهاج وفى وقت واحد : " فلتقدمى على ذلك يا أمى " !

الإحساس بالذات

تعتقد " شيلا " أن أحد أفضل الأشياء التى فعلتها لتُغير حياتها أنها انضمت إلى فريق " الأحلام " . كان الفريق يتكون من مجموعة من سبع سيدات جئن من مختلف مناحى الحياة . وقد اجتمعن من خلال الأصدقاء ليدعمن بعضهن البعض فى أحلامهن الفردية ، وكن يلتقين شهريًا ويشاركن بعضهن فى التقدم الذى حققنه نحو تحقيق أحلامهن . ولم تكتفِ " شيلا " بالاجتماعات ، ولكنها بدأت فى استخدام البريد الإلكترونى لتبقى فريق الأحلام على علم بآخر كتاباتها حيث كانت ترسل لهن فصولاً مما كتبت للمراجعة . وكانت تتلقى الكثير من الملحوظات والتشجيع . مما ساعدها على أن ترى نفسها ككاتبة ممارسة للمهنة .

وقد صرحت لهن مؤخرًا قائلة : " لقد فوجئت ليلة أمس بأننى دائمًا أقوم بأعمالى الروتينية هذه وتلك . وأترك أحلامى فى نهاية الأولويات . إنه شىء محطم للذات . أليس كذلك ؟ إننى أعلم أن ابنتىّ تريدانى أن أحقق حلمى . وتدعمانى فيه ، وسوف تستفيدان بشدة من رؤية شخص ناضج يفعل ما يُحب . لذلك ربما يجب على أن أتبع خطاهما وإيمانهما بأمهما " . ونحن نوافقها فيما قالت ، فالأمر يبدو كالنص الذى نسمعه داخل الطائرة : " فى حالة حدوث مشكلة تجاه شعورك بالضغط داخل الطائرة ، ضع أنت قناع الأوكسجين أولاً . ثم ساعد الطفل الجالس إلى جوارك " .

وقد ساعدها الفريق أيضًا فى التصرف ككاتبة حقيقية ، فبدأت فى وضع خطوط عريضة للعرض الذى سوف ترسله إلى الناشرين والوكلاء .

ووضعت خطتها بالتفصيل عالمةً أنها كلما جعلت حلمها شيئًا ملموسًا اقتربت من تحقيقه .

وقد استخدمت " شيلا " مبدأها فى تعدد الأدوار وتعدد الطرق التى يستطيع المرء أن ينظر بها إلى العمل فى مساعدة أخيها فى تكساس . فقد كان مقيدًا فى وظيفة روتينية فى شركة " أوستن " ، وبفضل تشجيعها اشتعل بداخله اهتمامه القديم بالتصوير مرة أخرى ، وأصبح يلتقط صورًا متميزة فى طريق ذهابه إلى العمل والعودة منه .

دروس التغيير المستفادة من " شيلا "

١. عندما يحدث التغيير ، تواصل مع الآخرين بصورة أكبر ، وعبِّر عن ثقتك بشكل واضح (خطوة التغيير الثالثة ، **البدايات الجديدة**) .
٢. فكِّر فى العمل كطريقة لإشباع ما هو أكثر من الاحتياجات المادية ، وبالتالى وضع العمل فى إطار جديد فى حياتك (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، **المرونة العاطفية**) .
٣. فى أثناء التغيير ، اطلب النصح والمساعدة (المهارة الخامسة لدى " بروك " ، **الإحساس بالذات**) .
٤. توقع حدوث أشياء جيدة (المهارة الخامسة لدى " بروك " ، **الإحساس بالذات**) .
٥. اجعل رؤيتك الشخصية ملموسة قدر الإمكان (المهارة الأولى لدى " بروك " ، **الرؤية الشخصية**) .
٦. وأخيرًا ، افعل ما تنصح به الآخرين ، فكما جعلت " شيلا " حلمها أولوية ، احذ حذوها وسوف يلاحظ أبناؤك ذلك (خطوة التغيير الثالثة ، **البدايات الجديدة**) .

يستخدم الرجال والنساء استراتيجيات مختلفة للتعامل مع تحديات تغير العلاقة بينهم وبين أبنائهم . وعلى سبيل المثال ، حينما تخلو البيوت على الآباء من الأبناء تميل النساء إلى إشراك أولادهن الراشدين في شبكة العلاقات العائلية مثل حضور عيد ميلاد الجدة ، أو الاحتفال بقدوم حفيد . أما الرجال فيميلون إلى مساعدة أولادهم الراشدين في حل مشكلات حياتهم بأنفسهم ؛ ماذا يفعلون إذا فصلتهم إحدى شركات الإنترنت التي كانوا يعملون بها ، أو كيف يكونون اتصالات جديدة عند تغيير محل الإقامة . وتكون استراتيجية النساء عندما يرعين آباءهن هي إحضار الآباء إلى المنزل ليكونوا تحت رعايتهن ، أما استراتيجية الرجال فهي إيجاد فريق من الرعاة لتوفير الدعم لآبائهم .

توجهات الرجال والنساء التي يكمل بعضها بعضاً

كان توجه " لي لي " مختلفاً عن توجه " ليون " في التعامل مع مشكلة رعاية أبويهما المسنين .

وكأخوين كانا يتقاسمان مسئولية التأكد من أن أبويهما اللذين يسكنان في " هاواي " يتوليان رعاية نفسيهما جيداً . وكان كل شيء يسير بسلاسة ، فكانت " لي لي " التي تعيش في " كونكتيكت " هي وزوجها وبنتاها يزورونهما مرتين كل عام ؛ مرة في الربيع ومرة في نهاية العام ، وكذلك كلما أتاحت لها أسفار العمل الذهاب باتجاه أبويها كانت تمر بهما . أما " ليون " الذي يقطن في " سان فرانسيسكو " فكان يستطيع تنظيم رحلة إليهما كل ثلاثة أشهر ، فقد كان أقرب إليهما من أخته ولم يكن لديه أبناء .

ثم أصيب الوالد بسكتة دماغية تركته مشلولاً شللاً جزئيًا ، وكان يجب أن تتغير مجريات الأمور .

ودِّع الماضى

كان توجه " لى لى " ووالدتها نحو ما حدث توجهًا أنثويًا فقد حزنتا بشدة على فقدان استقلالية المنزل الذى سوف يخلفه شلل الوالد . كانت فرصة الوالد فى البقاء على قيد الحياة بعد هذا المرض ممتازة ، لكنه سوف يضطر إلى استخدام كرسى متحرك ، وقد استقبل ذلك بطيب خاطر ، وسرعان ما استعاد طبيعته المتفائلة الضحوكة .

وقد اقتنع " ليون " بكلمات والده التى أكد من خلالها أن كل شىء سوف يكون على ما يرام ، وتوجه عائدًا إلى زوجته وعمله ، ولم يتوقع حدوث تغيير على حياته . بينما أصرت " لى لى " على أن تناقش العائلة فى موضوع التغييرات التى يجب أن تتم على ترتيبات معيشة والديها .

المرحلة الانتقالية

قام " ليون " باتخاذ قرار سريع بشأن الموقف ، وهو تصرف ذكرى نموذجى . قرر أن ينتقل والداه إلى مكان يستطيعان فيه الحصول على خدمة تمريضية ، فسوف يكون من الصعب على والدتهما أن تنقل والدهما عدة مرات فى اليوم . عاد " ليون " إلى " هاواى " وبحث عن أماكن تقدم رعاية متميزة ودفع مبلغًا مقدمًا فى أحدها .

واتصل " ليون " بأخته " لى لى " قائلاً : " لقد حللتُ المشكلة " . لكنها ردت بقلق وغضب قائلة : "ماذا ! أرجو فقط ألا تكون قد تصرفت بمفردك دون استشارة أى منا " . وكانت تلك هى الحقيقة ، فلم يشرك " ليون " حتى والدته ووالده فى هذا القرار . وبالطبع كانا مترددين فى أمر ترك منزلهما .

وقد شعرت " لى لى " بغضب كبير وقالت : " إننى أعلم أنك تسعى بشغف إلى السيطرة على الأمور ، لكننا يجب أن نتحدث عن ذلك مع كل الأشخاص الذين سوف يتأثرون بالموقف " . ركبت " لى لى " طائرة

إلى " سان فرانسيسكو " وجلست مع " ليون " وهى تحمل معها نموذج تحسين القدرة على التحكم الذى تحدثنا عنه فى بداية الكتاب والذى يساعد المرء على التركيز على الأمور التى يستطيع التحكم فيها .

كان " ليون " مستعدًا لمناقشة الأمور . واعترف بأنه كان يريد فقط وضع المشكلة تحت السيطرة . وسارت الأمور بشكل أفضل عندما بدأ يفكر فى سؤال " لى لى " : " ما الشىء الذى نود التحكم فيه بالفعل؟ " واتضح أن كليهما يريد أن يحظى والدهما ببيئة تسمح له بأقصى قدر من الحركة ، دون أى أعباء جسدية إضافية على والدتهما .

وقد يستطيع " ليون " ، و " لى لى " التأثير على مسألة انتقال أبويهما من المنزل ، إلا أن القرار النهائى كان يرجع إلى أبويهما .

أما ما كانا لا يستطيعان التحكم فيه على الإطلاق هو قلقهما بشأن صحة والديهما المتدهورة ، فقد كان ذلك ببساطة جزءًا حقيقيًا ومحزناً من الحياة . ساعدت " لى لى " أخاها على التعبير عن حزنه وأرقه من عدم قدرته على مساعدة أبيه لاستعادة صحته التى كان يتمتع بها فى منتصف عمره .

بداية جديدة

شعرت " لى لى " فى البداية أنه يتوجب عليها ترك عملها للذهاب إلى " هاواى " ورعاية والديها كجزء من واجبها البنوى نحوهما . غير أن رد الفعل الأنثوى النموذجى لم يكن عمليًا هذه المرة . قالت " لى لى " لنفسها : " تريثى ، فلديك عائلة هنا تحتاجك " .

وبدلاً من تلك الفكرة أجرت بحثاً عن المميزات التى تقدمها شركتها ، وكانت إحداها المساعدة فى رعاية الوالدين . وتم توصيلها بمكتب رعاية الوالدين فى المنطقة التى يقطنها والداها ، وكانت إحدى الخدمات التى يقدمها هى التمريض المنزلى حيث يرسلون ممرضة مدربة

إلى المنزل كل مساء لعدة ساعات . ولم يكن هناك تكلفة إضافية لهذه الخدمة .

عندما أخبرت " ليون " قال : "ربما يكون ذلك بداية حل يبقى أبوينا فى منزلهما . سوف أتقصى عن إمكانية أن يغطى التأمين رعاية الوالدين خلال ساعات الصباح كذلك . كما يمكننا الاستعانة بممرضة خاصة إذا لزم الأمر " .

أحب الوالدان الفكرة ، واتضح أنهما يملكان تأميناً يغطى تكاليف التمريض فى أثناء النهار . وبذلك حصل الوالد على الرعاية اللازمة بين برنامج رعاية المدينة والتمريض المنزلى .

دروس التغيير المستفادة من " لى لى " ، و " ليون "

١. خذ وقتك فى الحزن على ما فات (خطوة التغيير الأولى . **توديع الماضى**) .
٢. ابحث عن طرق للسيطرة على المواقف فى أثناء التغيير تفيد كل الأطراف المعنية (المهارة الرابعة لدى " بروك " . **المرونة**) .
٣. فكِّر فيما وراء رد الفعل التقليدى تجاه التغيير لاتخاذ إجراء يفيد جميع المعنيين (المهارة الثانية لدى " بروك " . **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٤. حدد المواقع التى تستطيع السيطرة عليها فى أثناء التغيير ، فيمكن أن يشعرك ذلك بتحسن ، كما حدث مع " لى لى " وليون عندما حددا الأشياء التى لا يستطيعان السيطرة عليها مطلقًا (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .

لنتذكر الفروق بيننا

يختلف الرجال والنساء فى طريقة التعامل مع التغيير ، وتظهر هذه الاختلافات من جراء ضغوط تربية الأبناء ورعاية الوالدين . فالرجال

ينكرون ما يحدث أولاً ثم يميلون إلى اتخاذ إجراء فوري . أما النساء فلا يفهمون هذا التوجه نحو التغيير . فهن يحببن التخطيط ، والبحث ، وتخيل شكل المكان الجديد .

وعندما يفهم الرجال والنساء كيفية استجابة كل منهم للتغيير ، يمكن استخدام قواهم الطبيعية لجعل تجربة الأبوة تجربة سهلة ومثمرة . فيمكن أن يساعد الجنسان بعضهما البعض فى تجاوز خطوات التغيير الثلاث (**توديع الماضى ، اجتياز المرحلة الانتقالية ، البدايات الجديدة**) إذا ما فهما طريقة كل منهما فى التعامل مع تلك الخطوات .

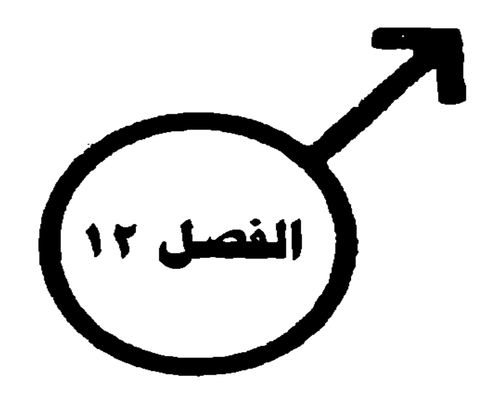
وعند اتخاذ خطوة إلى الأمام ، يجب أن يقوى كل منا قدرته على توظيف المهارات الخمس لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية ، وإعادة ترتيب الأوراق ، والمرونة العاطفية ، والمرونة ، والإحساس بالذات .**

لقد استطاع " جوز " ، و " فاليرى " الاستمتاع بوليدهما الجديد بصورة أكبر من خلال فهم كل منهما لأسلوب الآخر فى التغيير . وبالتالى تقوية قدراتهما على إدارة التغيير . وتعلمت " شيلا " استخدام نقاط قوتها الأنثوية للتأقلم مع التغيير ولإعطاء مثل لبنتيها على كيفية تحقيق الأحلام . أما " لى لى " ، و " ليون " فقد اقتربا من بعضهما فى أثناء مساهمة كل منهما بمهارات إدارة التغيير التى يملكها لمواجهة أزمة والدهما الصحية .



يصف هذا الجزء كيف يتعامل الرجال والنساء مع الأشياء بطرق مختلفة عندما يطرأ تغيير على حياتهم اليومية .

يتطرق الفصل الثانى عشر إلى كيفية اختلاف رد فعل الرجال عن النساء عند مواجهة تحدى الانتقال من السكن . ويناقش الفصل الثالث عشر كيفية العيش مع شريك الحياة بنجاح أكبر خلال المرض والصحة . وفى الفصل الرابع عشر سوف نرى كيف يتعامل الرجال والنساء مع الماليات وتغييرات الأمور المالية .



تحدى الانتقال من السكن فى نفس الشارع ، أو فى أى مكان بالعالم

تحيا بلاد الغرب من خلال إحدى أكثر ثقافات العالم انتقالاً ، فإنهم يغيرون مكان سكنهم مرة كل سبع سنوات فى المتوسط . وتغيير محل الإقامة مهم على الكثير من الأصعدة . وكثير منا يتعرض إلى تحدى تغيير محل الإقامة عندما يصل إلى سن الرشد ، وفى الوقت نفسه يتعرض إلى تحدى العلاقات الجديدة مع الجنس الآخر . والزواج والتعليم ، والعمل الجديد .

وتكون ردة فعل النساء تجاه الانتقال شديدة القوة . وتكون كذلك عند الرجال أيضًا ، ولكن بطرق مختلفة . ويمكن أن يكون التغيير أسهل علينا إذا ما فهمنا كيف نختلف كرجال ونساء فى التعامل مع التغيير . ولنأخذ " ماكس " على سبيل المثال : فقد استطاع أن يبنى لنفسه حياة فى باريس بعد أن تطلبت وظيفة زوجته الانتقال إلى هناك .

واستخدم طريقة " بروك " لتحسين مهارات التغيير لديه ، وفهم كيفية تأقلم زوجته " لين " مع التغيير .

وتقول " جين " ، وهي موظفة تنفيذية ناجحة في شركة للاستثمارات العقارية : " على الرغم من أنني لست متأكدة من أن النوع هو العامل الحاكم في كيفية تعامل الفرد مع التغيير ، إلا أنني لاحظت أن الرجال أكثر مقاومة للتغيير من النساء . وأعتقد أن الرجال يفضلون الإبقاء على علاقة تعيسة - على سبيل المثال - والتأقلم مع أفضل جوانبها ، بدلاً من استشارة إخصائيي الزواج ، أو الطلاق . كما أعتقد أنهم يستمرون في الأعمال غير المرضية أكثر من النساء . فثقافتنا تملي عليهم أن يكونوا رجالاً أشداء ، يكتمون في أنفسهم ما يعانون منه ، دون حتى أن يئنوا ، وتلك هي الحياة . إنني أرى ذلك خاصة عندما يطلب منهم الانتقال إلى مجتمع جديد ، أو عند تخفيض أجورهم " .

وكان " ماكس " يمثل بالضبط هذا النموذج من الرجال ، فقد أراد أن يبقى حيث كان مستقرًا ، أي في " أتلانتا " . كان يعمل كمحام في شركة ، ولم يكن سعيدًا ولا ناجحًا في وظيفته بالقدر الكافي . وكانت الإشراقة الوحيدة في حياته اليومية هي العودة إلى منزله الجميل الذى بناه مع زوجته " لين " في الضواحي .

البحوث : ماذا قالت هي ؛ وماذا قال هو

شعرت " لين " بسعادة غامرة حينما تلقت خبر نقلها إلى باريس ، وقالت : " رائع ، إنه تكليف جميل ، كما أنه سوف يخرج " ماكس " من موقفه الوظيفي البشع . تخيلي روعة الحصول على شقة في الشانزلزيه " . فقد بدأت بالفعل - كونها امرأة - تتصور كيف ستكون حياة أسرتها في باريس .

> **يسهل على النساء تخيل الناتج الإيجابى للتغيير أكثر من الرجال .**

وتصوروا مدى إحساسها بالارتباك حينما تلقى " ماكس " الخبر بفتور ، وكان مترددًا حتى تجاه مجرد التفكير فى الانتقال . وتفيد البيانات المتوافرة لدينا أنه من الأصعب على الرجل تخيل مواقف جديدة حيث تتبع ميوله نصف مخه الأيسر ، وتكون مرتبطة باتخاذ إجراءات فعلية . ولم يكن " ماكس " يرغب فى الشكوى ولكنه بالطبع شعر بالتهديد ولم يكن يرغب فى ترك منزله الجميل .

ومن حسن الحظ ، أن " لين " ، و " ماكس " كانا يحظيان بعلاقة زواج جيدة ، فلم تغضب هى منه مدركة أن الرجل قد يقاوم التغيير أكثر من المرأة ، وأنه بحاجة إلى التعامل معه بطريقته الخاصة .

كانت " لين " قد اشترت لزوجها كتابنا السابق كهدية فى عيد ميلاده الثالث والأربعين ، وتذكر " ماكس " أنه أعجب بالتوجه الهيكلى نحو التغيير وقرر الرجوع إليه . ورغم كون شعوره الأول أن يقول : " لا " إلا أن حبه " للين " ورغبته فى دعمها جعلاه يحاول أن يؤجل حكمه على الانتقال ويعيد التفكير فى تحفظاته الأولى .

إعادة ترتيب الأوراق

بدأ " ماكس " بالمهارة الثانية لدى " بروك " وهى إعادة ترتيب الأوراق ، وطرأ إلى ذهنه وهو يقلب صفحات الكتاب هذا السؤال : " ما هى الطرق الأخرى التى يمكن أن أنظر بها إلى الانتقال غير أنه طريقة لإبعادى عن منزلى الذى أحب ؟ (واعترف لنفسه مضيقًا) ومن وظيفة لا أحبها ؟ " . استمع " ماكس " إلى نفسه وأصبح شريك نفسه فى خطوة إعادة ترتيب الأوراق .

استمر " ماكس " فى مناقشته مع نفسه : " لقد كنت أفكر فى إدخال مزيد من التوازن على حياتى ، ويجب علىّ أن أعمل حيث إننى محامٍ متمرس ، إلا أنه من الممكن أن يكون هناك طريقة مختلفة أستغل بها مهاراتى " . وقرر أن يتصل بمكتب توظيف خريجى كلية الحقوق التى تخرَّج فيها ، وسألهم : " ما هى فرص العمل المتاحة لديكم فى باريس لمحامٍ مدرب فى الولايات المتحدة ، ولديه ست عشرة سنة من الخبرة فى العمل بشركات المحاماة " ؟

بدأ " ماكس " فى استخدام مهارات التغيير الخمس من طريقة " بروك " للتغيير بعد أن كان قد بدأ عملية التفكير خاصته باستخدام مهارة واحدة فقط . كان إعادة ترتيب الأوراق هو البداية ، وسمح له ذلك بالتوصل إلى فكرته التى حققت له التقدم الحقيقى . عبَّر " ماكس " عن حاجته إلى التأقلم العاطفى عن طريق إشباع حاجته إلى وظيفة أقل ضغطًا وأكثر قبولاً . وجاءت ممارسته للمرونة عندما قسَّم بحثه عن العمل إلى نتائج إرشادية أولية ، ثم أجرى مقابلات شخصية .

تذكَّر المهارات الخمس فى طريقة " بروك " للتغيير :

١. ابتكر لنفسك رؤية شخصية .
٢. أعد ترتيب أوراقك .
٣. تمتع بالمرونة العاطفية .
٤. مارس مرونتك .
٥. زد إحساسك الذاتى .

حدد " ماكس " رؤيته الشخصية فى البحث عن وظيفة فى " باريس " يستخدم فيها تدريبه وخبرته . وعند سعيه لذلك أضاف رغبة أخرى وهى أن يحتفظ بمنزله فى " أتلانتا " الذى أحبه وزوجته . طارت " لين " ورقصت فرحًا حينما أخبرها " ماكس "

بخطته لأنه كان قد بدأ يشعر بالإثارة تجاه جعل تغيير أسلوب حياتهما مفيدًا لكليهما . وقررا معًا أنهما سوف يؤجران منزلهما فى " أتلانتا " فى أثناء وجودهما فى " باريس " .

والآن وبعد مرور عامين أكملت " لين " مهمتها فى باريس وكان عليها العودة إلى بلدتها ، لكن " ماكس " شعر بالتردد نحو الانتقال لأنه استمتع بمدة إقامتهما فى باريس أيّما استمتاع . كانت الوظيفة التى حصل عليها كمستشار قانونى لغرفة التجارة الفرنسية الأمريكية قد أتاحت أمامه خيارات وظيفية ضخمة . كما أحب مساعدة الشركات الفرنسية على التعرف على القانون الأمريكى حتى يتمكنوا من إنشاء مكاتب فرعية فى الولايات المتحدة .

ويفكر " ماكس " فى إقامة عمل استشارى فى موطنه " أتلانتا " يساعد من خلاله الشركات الأوروبية على فهم المسائل المحيرة فى القانون الأمريكى حتى يستطيعوا إنشاء فروع لهم فى الولايات المتحدة . وسوف يمكنه ذلك هو " ولين " من السفر إلى باريس مرة أخرى للاحتفال بتوءمهما الجديد .

دروس التغيير المستفادة من " ماكس " و " لين "

١. دع شريكك يعبر عن رد فعله تجاه التغيير بطريقته الخاصة (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٢. استخدم المهارات الخمس فى طريقة " بروك " للتغيير بالترتيب الذى تراه مفيدًا لك بأقصى صورة (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٣. غالبًا ما تأتى النتائج السعيدة من حيث لا تتوقع (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .

توجه آخر نحو تغيير محل الإقامة

كانت القصة مختلفة بالنسبة " لريتشارد " و " ستاسى " وعائلتهما ، فقد اضطر " ريتشارد " إلى نقل أسرته مرات كثيرة مع تطوره فى سلم الترقية فى شركته . وكان دائمًا يصطحب " ستاسى " معه للتعرف على المكان الجديد حتى يخفف وطأة اقتلاع العائلة من جذورها . وكان دورها أن تحدد موقعًا مريحًا للحياة حتى وإن كانوا سيمكثون فيه بشكل مؤقت .

ومن المثير للسخرية أن " ستاسى " كانت تعمل فى وظيفة غير تقليدية لأن " ريتشارد " كان مؤيدًا بشدة لترقى السيدات فى الوظائف التقليدية . كانت هى فنانة تبيع لوحاتها فى السوق ، واستطاعت أن تجد لنفسها عملاً فى الأماكن التى انتقلوا إليها حتى تتواءم مع التغييرات السريعة فى وظيفة زوجها . كما استطاعت أن توفر رعاية جيدة له ولابنهما " تشاك " .

توديع الماضى

لا يودع " ريتشارد " الماضى كما تفعل بقية أسرته ، فخلال ترقيه فى الشركة احتفظ بنفس زمرة الزملاء ، وهو معروف جيدًا داخل الشركة . ومهما يكن موقعه ، فالشركة ما زالت كما هى ، لذلك فهو يطبق فقط مهاراته التى طالما استخدمها . وهذا مطابق تمامًا للأسلوب الذكرى الذى يذهب إلى عدم تطبيق خطوة التغيير الأولى على الإطلاق؛ توديع الماضى .

وعلى الجانب الآخر ، كانت " ستاسى " مسئولة عن إعادة بناء المنزل على نفس النهج مهما اختلف مكان وجودهم . وقد استخدمت أسلوبها الأنثوى فى التغيير لابتكار طقوس للوداع كلما جاء نداء الانتقال . فدائمًا ما تقيم احتفالاً " لتشاك " حتى يودع أصدقاءه كلما تطلبت وظيفة والده الانتقال إلى مكان آخر . كما أقاموا تقليدًا وهو أن

يجمعوا عناوين البريد الإلكتروني منهم حتى يتمكن " تشاك " من مداومة الاتصال بالأصدقاء الذين تعرف عليهم في المدينة .

اجتياز المرحلة الانتقالية

كانت " ستاسى " تذهب دومًا مع " ريتشارد " إلى لقائه الأول فى الموقع الجديد حتى تجتاز المرحلة الانتقالية بسرعة . وكانت تمتلك شبكة من سماسرة العقارات عبر البلاد . ولديها وصف للمنزل الذى تريده . فكانت تحتاج دائمًا شقة تحتوى على أربع حجرات للنوم وسط تجمع سكنى فى حى به مدرسة جيدة لابنهما " تشاك " ولا تبعد الشقة عن عمل " ريتشارد " أكثر من ساعة ذهابًا وإيابًا .

وكانت تطلى حوائط المنزل بنفس الألوان كل مرة حتى يبدو شكل أثاثها جيدًا ، وكان " ريتشارد " يقيم فى فندق حتى يتم إعداد المنزل الجديد ، وينضم " ستاسى " ، و " تشاك " له فى أثناء عطلات " تشاك " الدراسية .

قد يبدو ذلك متكلفًا لمعظمنا . ولكن كانت هذه هى خطة " ستاسى " الانتقالية التى نجحت فى كل مرة انتقلوا فيها . فهى ترتاح لعمل الأشياء بنفس الطريقة ، حيث يقضى هذا على مرارة تحدى الانتقال ، ويفسح لها المجال كى تركز على استكشاف الموقع الجديد والاستقرار فيه .

بدايات جديدة

ما إن يصل الأثاث وتُعلَّق اللوحات على الحوائط حتى تقيم " ستاسى " حفلاً لزملاء " ريتشارد " فى العمل وزوجاتهم . كما تشجع " تشاك " على اختيار بعض الأصدقاء لحضور حفل عيد ميلاده التالى .

وقد أصبح الاحتفاظ بسجل قصاصات خاص لأى مكان جديد ينتقلون إليه تقليدًا عندهم . وكانت " ستاسى " تبقى على إتصالاتها

مع أصدقائهم عن طريق إرسال الخطابات التى تشرح فيها بإتقان الصفات الفريدة للمكان الذى يعيشون فيه حاليًا .

كان هذا هو توجه " ستاسى " نحو تحدى التغيير الذى يعتبر جزءًا من حياتها . تستطيع " ستاسى " أن تضع جهدًا كبيرًا فى بناء بدايات إيجابية جديدة للأسرة بأكملها ، لأنها تغلبت بنجاح على ترددها الأنثوى نحو المرور عبر المرحلة الانتقالية .

تستخدم " ستاسى " قوتها ومهارتها الأنثوية على التغيير فى رسم لوحة عن بدايتهم الجديدة تساعد بها الجميع . ولأن " ستاسى " فنانة فقد كانت لوحاتها جد جميلة حتى إنها كانت تظهر فى أعداد الصحيفة الإخبارية لشركة " ريتشارد " .

دروس التغيير المستفادة من " ريتشارد " و" ستاسى "

١. طور عملية تساعدك على اجتياز المرحلة الانتقالية بسرعة (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .
٢. احترم أسلوب كل شخص فى التغيير ، كما تفعل " ستاسى " مع " ريتشارد " حيث تفصله عن التغييرات التى تحدث فى المنزل (المهارة الثانية لدى " بروك " ، **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٣. ابتكر طقوسًا لقول كلمة الوداع (خطوة التغيير الأولى ، **توديع الماضى**) .

عندما يأتى التغيير إلى حيّك

نجد فى جزء آخر من بلادنا أن تحديات التغيير يمكن أن تأتى عندما يصبح حيك مكانًا مختلفًا .

> **يتعامل الرجال والنساء مع التغيير فى توقيتات مختلفة .**

لطالما عاش آل " بيرسون " فى " فيلادلفيا " فى منزل مريح فى بيئة مستقرة تغلب عليها الزرقة .

وبمرور السنين ، رحبت هذه المنطقة من " فيلادلفيا " بموجات من المهاجرين الجدد الذين بدأوا رحلة انتقالهم إلى أعالى البلاد . ورغم أن آل " بيرسون " كانوا أنفسهم من المهاجرين الجدد فى يوم من الأيام ، إلا أنهم أحسوا بالتهديد عندما انتقلت عائلة " سينج " للسكن فى المنزل المجاور لهم .

تكوين رؤية شخصية

قال " رالف بيرسون " : " لقد طفح الكيل ، إن هؤلاء السكان الجدد يدمرون الحى بوضع هذا الضريح فى حديقتهم الخلفية . بالإضافة إلى تلك الروائح الغريبة التى تنبعث وقت العشاء . إذا كانت لدى الرغبة للانتقال إلى " كالكوتا " فى الهند لكنت انتقلت إليها " . فلم يكن " رالف " معجبًا بالطريقة التى يتغير بها الحى الذى نشأ فيه .

كانت زوجته " ناتالى " تحبه ، إلا أنها كانت تعلم أنه لم يكن يرى أى إيجابيات لموجة المهاجرين الجديدة من الهند التى كانت تؤثر فى الحى . فكيف يمكن أن تجعله يرى الوضع من منظور مختلف ؟ تذكرت كيف أحب " رالف " الأيام التى قضاها فى البحرية الأمريكية ، عندما تسنت له الفرصة لرؤية العالم على حقيقته . كان قد عاد من إحدى الرحلات ذات مرة ومعه قطعة قماش جميلة من حرير السارى من الهند ، وحاكت منه " ناتالى " ثوباً رائعاً ، وصنعت من باقى القماش أغطية لوسادات الأريكة فى غرفة المعيشة .

قررت أن تجعل " رالف " يحكى عن تجربة شراء الحرير ويصف لها ما ميز هذا البلد آنذاك ، وكان من السهل عليها أن تجعله يبدأ فى تذكر هذا الحدث . وقال " رالف " : " الروائح .. لن أنسى أبدًا رائحة الهند . كانت حقًا غريبة ومثيرة " .

ويأتى الآن الجزء الرقيق من المناورة ، قالت " ناتالى " : " رالف " ، لقد أردت دومًا أن تعود إلى هناك وتأخذنى معك " . وانتظرت رد فعل إيجابى وحصلت عليه . " هؤلاء الجيران جاءوا من الهند ، وربما تعلمنى السيدة " سينج " طريقة صنع الكارى "!

إعادة ترتيب الأوراق

ابتسم " رالف " وقال : "حسنًا .. إننى أعرف ماذا تقصدين . وأعتقد أننى كنت قليل الاحتمال لجيراننا الجدد . اصنعى " الكارى " ، وربما سيكون من الجيد أن ندعوهم إلى طبق إيرلندى مطبوخ على الطراز القديم " !

استطاعت جهود " ناتالى " فى ابتكار رؤية مختلفة للجيران الجدد أن تجعل " رالف " يرى معانى جديدة لاختلاف جيرانه عنه ؛ مما كان له جميل الآثر على آل " بيرسون " .

المرونة العاطفية

وجاء آل " سينج " إلى العشاء بالفعل . وقضى " رالف " وقتًا جيدًا وقال إنه لم يضحك كما ضحك تلك الليلة منذ وقت طويل . كما أعجبوا بقصصه عن البحرية .

وشارك آل " سينج " آل " بيرسون " رؤيتهم عن الضحك كأداة كانوا يستخدمونها فى كفاحهم للتأقلم مع بلدهم الجديد . وقال السيد " سينج " : " إن الأمر يتطلب الكثير من التكيف العاطفى حتى تصبح مهاجرًا " . وأضاف : " كان لدينا فى مدينتنا الأم نادٍ للضحك ، وكنا نذهب إليه كل أسبوع لمدة نصف ساعة مخصصة لنضحك فقط . وكان هناك كل الأنواع المختلفة للضحك . فكان هناك ضحكة الأسد ، وضحكة المجادلة ، والضحكة الخافتة ، وضحكة السخرية . ودائمًا كنت أندهش من إحساسى بالتحسن بعد تلك الجلسات " .

وعلى الرغم من أن " رالف " لم يكن مستعدًا للانضمام إلى نادى الضحك ، فقد اعترف بالاستمتاع بمشاهدة العرض التليفزيونى الكوميدى "جزيرة آل جيليجان" عدة مرات على القنوات الفضائية .

دروس التغيير المستفادة من " رالف " و "ناتالى بيرسون "

١. استخدم المرح لمساعدة الآخرين على تكوين مهارات التغيير (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، **المرونة العاطفية**) .
٢. الشعور بعدم الارتياح دليل على عدم المرونة ، ويعتبر ذلك مؤشرًا لمعرفة مدى استخدامك لمهارات طريقة " بروك " للتغيير (المهارة الرابعة لدى " بروك " ، **المرونة**) .
٣. يتعامل الرجال والنساء مع التغيير فى توقيتات مختلفة (المهارة الثانية لدى " بروك " - **إعادة ترتيب الأوراق**) .

تحديات التغيير المصاحبة للتقاعد

استخدمت " لويز " توجهًا مثيرًا للدهشة نحو التغيير عندما انتقلت إلى مجتمع للمتقاعدين . أدركت وهى فى سن الثمانين أنها لم تعد تستطيع أن تعيش بمفردها فى منزلها المريح . وكانت قد ناقشت الأمر مع ابنها الذى كان يعيش فى " نيويورك " ، واتفقا على أن الوقت قد حان للبحث عن تدابير جديدة للحياة .

ولم يكن إيجاد المكان صعبًا ، فقد كان لديها أصدقاء كثيرون فى المجتمع المحيط . وعندما انتقل أحد هؤلاء الأصدقاء إلى مجتمع قريب للمتقاعدين ، قررت أن تشترك فيه هى الأخرى . وأخبرتهم هناك أنها سوف تنضم إليهم فى شهر سبتمبر - أى بعد تسعة أشهر - عندما يفتح الفرع الجديد من هذا المجتمع أبوابه . وأعطاها ذلك بعض الوقت للإعداد للتغيير .

وأصبح السؤال الآن هو كيف يمكن أن تودع حياتها القديمة وتنتقل إلى حياة جديدة . فنظرت إلى أسلوب حياتها طوال السنوات العشرين الماضية بعد وفاة زوجها وانتقال ابنها من المنزل .

التكيف العاطفي والمرونة

أدركت " لويز " أنها أصبحت غير مرنة ، فقد كانت تحب مشاهدة برامج التليفزيون " الخاصة بها " وكانت تأكل عادة أمام التليفزيون . ولأن ضعف بصرها قلل قدرتها على الخروج ، فقد صارت تذهب فقط إلى الأماكن التى تعودت عليها مثل دار العبادة ، ولعب البريدج أيام الثلاثاء ، وشراء البقالة أيام الأربعاء عند طرح العروض الخاصة . وقررت أنها فى حاجة إلى " تنشيط " قبل أن تنتقل إلى حياتها الجديدة .

كان أول ما رأته أنها فى حاجة إلى اتخاذ خطوات فعالة لتحسين صحتها البدنية والعقلية قدر المستطاع . أضافت كل تلك الليالى من الأكل فى أثناء مشاهدة التليفزيون بعض الوزن الزائد ، فاتصلت بالمركز التابع لحيها واشتركت فى برنامج للتمرين وخفض الوزن . وبعد ذلك اتخذت الخطوة الكبرى لإجراء جراحة إزالة عتمة العين ، ولم تكن تلك الجراحة سهلة ، حيث استغرقت وقتاً لتشفى منها . ولكنها سعدت بأنها أجرت تلك الجراحة على الرغم من أنها أصبحت قادرة الآن على أن ترى تجاعيدها وشعرها الأبيض أكثر وضوحًا .

وقررت أيضًا أن تأخذ معها بعض المشروعات الجديدة التى تستطيع حملها إلى منزلها الجديد . وكانت تتمتع بميزة وجودها فى نفس المجتمع .

كان أحد الأشياء التى بدأتها فصل كتابة لكبار السن لتسجيل حياتهم والوقت الذى كانوا يعيشون فيه . كما أرادت التعرف على الكمبيوتر ، فاشترت جهازًا رخيصًا ، وبدأت تراسل ولدها عن طريق

البريد الإلكتروني . وأدركت أنها حتى وإن كانت لم تعد تستطيع القيادة فعلى الأقل يمكنها أن تدع أصابعها تتولى القيادة .

الإحساس بالذات

نشأت " لويز " في وقت لم يكن تأكيد الذات شيمة من شيم المرأة ، فبدأت في القراءة عن كيفية حصول الفرد على ما يريد . ومارست مهارات التفاوض مع أحد العاملين بالمركز المحلي ، واستطاعت أن تحدد الكثير من التفاصيل حيث إن وحدة إقامتها كانت تقع في المبنى الجديد . ولذلك فقد طلبت أن يكون حمام حجرتها مجهزًا بحوض استحمام أزرق ، وقطعة أثاث وحوض تنسجم مع المناشف الزرقاء المفضلة لديها .

وتعتبر هذه خطة جيدة بصورة غير عادية لمن يريد الانتقال إلى مركز رعاية محلي . فعادة ما تكون المشكلة في مثل هذا المكان هي عدم شعور الفرد بأنه في منزله . وقد جعلت " لويز " منزلها الجديد أقل غربة عن طريق إحضار بعض ممتلكاتها المفضلة مثل صورة أو سجادة أو كرسي .

الرؤية الشخصية

نظرت " لويز " حولها وقررت أي الأجزاء التي تحبها في منزلها ، وما الذي يمكن أن تأخذه معها . كانت تحب نافذة مطبخها المشمسة ، وتلك العتبة التي كانت تطعم عندها العصافير ، وكان حمامها قديماً لكنه كان يحتوي على حوض استحمام رحب .

وذهبت إلى المسئولين في المركز وأخبرتهم عن هاتين الرغبتين ، وكانوا يحاولون مساعدتها للحصول على حجرة يمكن أن تدخل الشمس فيها إلى المطبخ لوقت طويل . كما أنهم وافقوا على وضع أماكن لتعليق أقفاص العصافير خارج شباك المطبخ . أما بالنسبة لحوض استحمامها

الكبير فقد أخبروها أنها يجب أن تدفع مبلغًا إضافيًا لهذا الغرض ، ووافقت هى لأنها تعلم كم تحب أخذ حمام طويل مترف .

قامت " لويز " بالانتقال على نحو ممتاز ، وتقول إنه إن كان هناك أى فارق فى حياتها فهو أن حياتها أصبحت أكثر إثارة من ذى قبل . فقد بدأت فصول الكتابة ، كما أنها قربت على الانتهاء من كتابة سيرة حياتها التى تنوى أن تعطيها لولدها فى عيد ميلاده القادم .

دروس التغيير المستفادة من " لويز "

١. التعامل مع التغييرات الكبرى يأخذ وقتًا ، فاصبر على نفسك (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، المرونة العاطفية) .

٢. فرصة تحسين حالتك البدنية لا تفوت أبدًا (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .

٣. ابحث عن اهتمامات جديدة فى كل مرحلة من مراحل حياتك (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .

لنتذكر الفروق بيننا

تشير دراساتنا دائماً إلى أن الرجال والنساء يتعاملون مع التغيير بطرق مختلفة . ويعتبر التعامل مع الانتقال من مكان إلى آخر أحد أوضح الأمثلة على الاختلاف التام فى آليات كل نوع فى التأقلم . فيعترض الرجل فى البداية ثم يرغب فى اتخاذ إجراء سريع ، أما النساء فلا يفهمن هذا التوجه ، فهن يرغبن فى التخطيط والبحث وتخيل المكان الذى سوف ينتقلن إليه .

وعندما يفهم الرجال والنساء كيفية استجابة كل منهم مع التغيير ، يمكن استخدام قواهم الطبيعية لجعل تجربة الانتقال سهلة ومنورة . فيمكن أن يساعد الجنسان بعضهما البعض فى تجاوز خطوات التغيير الثلاث (توديع الماضى ، اجتياز المرحلة الانتقالية ، البدايات

الجديدة) إذا ما فهما طريقة كل منهما فى التعامل مع تلك الخطوات .

وعند الانتقال ، يجب أن يقوى كل منا قدرته على توظيف المهارات الخمس من طريقة " بروك " للتغيير وهو ما يعنى تكوين الرؤية الشخصية ، ومعرفة كيفية إعادة ترتيب الأوراق ، وزيادة القدرة على التكيف العاطفي ، وتكوين المرونة ، وتقوية الإحساس بالذات .

فقد استطاع " ماكس " أن يبني لنفسه حياة عملية جديدة وسعيدة عن طريق وضع ما رآه سابقًا كمشكلة ـ وهو تكليف زوجته بمهمة فى باريس ـ في إطار جديد . وتعلمنا من " ستاسى " أن مهارة النساء فى ابتكار طقوس للوداع يمكن أن تساعد العائلة بأكملها .

اثنتا عشرة طريقة لمساعدة الرجال على الانتقال

١. معظم الرجال يحبون الهيكلة ، فساعديه على وضع خطة عمل للانتقال .

٢. أعطه الحرية لاتخاذ خطوات سريعة للانتقال إلى الموقع الجديد .

٣. ساعديه على ربط المواقف الجديدة بالتجارب الإيجابية في الماضى .

٤. حفزى الضحك كلما كان ذلك ممكنًا .

اثنتا عشرة طريقة لمساعدة النساء على الانتقال

١. تأخذ النساء وقتًا حتى تقول كلمة الوداع ، فأعطها إنذارًا مبكرًا .

٢. شجعها على أن تصرح لك بما تريده بالضبط فى المكان الجديد .

٣. شجعها على أن تكون محددة بشأن الأشياء التى سوف تحسن حياتها فى المكان الجديد .

٤. حفز الضحك كلما كان ذلك ممكنًا .

٥. لا تتوقعى منه أن يستمع كثيرًا إلى دواعى قلقك فى أثناء الانتقال .

٦. اجعليه يقول كلمة الوداع قبل الانتقال إلى الخطوة التالية .

٧. اجلبى معكما بعض الملامح الإيجابية من حياتكما السابقة .

٨. توقعى أن يكون متسلطًا مع الأشخاص الذين استأجرتهم لمساعدتك ، ولا تأخذى ذلك على محمل شخصى .

٩. شجعى ميله الشخصى إلى تخطى المرحلة الانتقالية بسرعة .

١٠. لا تتوقعى منه أن يتحدث عن التغيير كثيرًا مع الأصدقاء أو الأهل .

١١. ساعديه على أن يركز جهده على القرارات الملموسة .

١٢. اجعليه يشعر بأنه هو المتحكم فى خطوة الانتقال .

٥. اهتم بأن تريها أنك تستمع إليها فى أثناء التغيير .

٦. اجعلها تتحكم فى كم القرارات الذى يجعلها تشعر بالارتياح .

٧. اجلب معكم بعض الملامح الإيجابية من حياتكم السابقة .

٨. حدد معها العلاقات التى ترغب فى الاستمرار فيها بعد الانتقال وقررا كيف ستستمران فيها .

٩. ابتكر عملية تساعد على اجتياز المرحلة الانتقالية حتى وإن كان ذلك غير مريح .

١٠. استعن بالأهل والأصدقاء لدعمكما فى أثناء الانتقال .

١١. تذكر أن تجامل شريكتك على نجاحها فى إدارة عملية الانتقال .

١٢. ضعا رؤية مشتركة عن الميزات التى سيأتى بها التغيير .

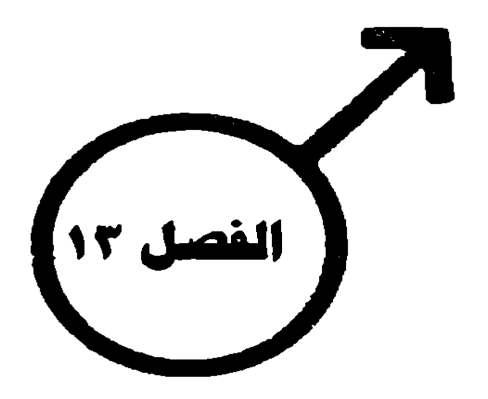
وقد رأينا كيف ساعدت دعابة " فاليرى " "رالف " على زيادة مرونته فى التأقلم مع جاره الجديد ، أما " لويز " فيمكن أن تعلمنا جميعًا كيف نجدد إحساسنا بذاتنا فى أية سن .

وهناك طرق كثيرة يمكن أن تساعد المرأة الرجل من خلالها للتأقلم مع الانتقال . فيمكن أن تساعد المرأة علاقتها مع الرجل بأن تقوده إلى نقاط القوة التى تتمتع هى بها فى أثناء التغيير مثل المرونة . والتحدث عن المخاوف . والتواصل مع الآخرين لطلب المساعدة . فقد تنسى النساء أهمية مساهمتهن فى التأقلم مع التغيير .

ويشعر كثير من الرجال بالراحة فى التحكم فى خطوة الانتقال إلى مكان جديد بطريقة مباشرة . ويركزون على الأمور الملموسة المرتبطة بحل المشكلات مثل : كم سوف تتكلف خطوة الانتقال ؟ ما هو أفضل توقيت ؟ كم سيتكلف شراء منزل جديد ؟ متى سوف تبدأ الوظيفة الجديدة ؟ كيف يمكن أن ننقل سيارتين إلى مدينة جديدة ؟ وكما رأينا فى عنوان الكتاب . يميل الرجال إلى الإيمان بأن هناك طريقة منطقية وعملية للانتقال من مكان إلى آخر وهى اتباع الاتجاهات الموجودة على الخريطة ، بينما تبحث النساء عن علامات إرشادية طوال الطريق . وتبتغى النصيحة عن كيفية الوصول إلى المكان الذى يتجهن إليه .

ومما لا شك فيه أن التركيز على الجانب العملى الذى ينبع طبيعيًا من الرجال هو جزء جوهرى من قدرة الفرد على الانتقال بنجاح من مكان لآخر ومعه ممتلكاته . لكن الرجال لا يفكرون عادة فى كيفية نقل علاقة ناجحة إلى المكان الجديد . وهنا تتدخل النساء . فهن بانيات أعشاش بطبيعتهن : يركزن طاقاتهن غريزيًا على فعل أشياء مفيدة لشركائهن .

فليست الحاجة إلى رعاية العلاقة الشخصية فى أثناء الانتقال جزءًا طبيعيًا من تفكير الرجل ، ولذلك يمكن للنساء اللاتى يعرفن ذلك أن يساهمن بقدر أكبر لتقوية العلاقة عن طريق المساعدة بأفعال صغيرة لتسهيل خطوة الانتقال .



التحديات المصاحبة لتغير الظروف الصحية طوال حياتك

إن التغيرات فى صحتك أو صحة أى شخص فى أسرتك يمكن أن تتسبب فى قيامك بإجراء تعديلات على أسلوب الحياة . فالاستراتيجية الأنثوية فى التعامل مع الأمور الصحية هى إجراء البحوث والقيام باتصالات . وتستشير النساء عند إصابتهن بمرض شديد أكثر من طبيب ، وبالتالى يصبحن خبيرات فى أمراضهن ومنفتحات أكثر على العلاج التجريبى . أما الرجال فيميلون أكثر نحو المرور خلال فترة المرض دون التصريح باحتياجاتهم .

كان "بيتر" ـ صاحب عمل مثالى فى مجال الملابس بمدينة نيويورك ـ يعتقد دائماً أنه إذا أكل بشكل صحى ، وحصل على قدر كافٍ من التمارين الرياضية والنوم ، وقلل من عاداته السيئة ، فإنه سيتمتع بصحة جيدة . إلا أن تشخيصًا غير متوقع لإصابته بمرض السكر غيَّر حياته بالكامل .

أما " جون" ـ وهو رجل مُطلَّق ـ فقد كان يربى ولديه المراهقين عندما هاجمته أزمة قلبية بسيطة . وقد غيرت هذه الأزمة حياته للأفضل كما سوف يقول لنا .

وتكشف " جانيت " عما تعلمته عن إدارة التغيير عندما اكتشفت أنها مصابة بسرطان الثدى .

البحوث : ماذا قالت هى ؛ وماذا قال هو

لقد اندهش " بيتر" عندما شخَّص له الطبيب مرض السكر عند إجراء فحصه الدورى . كان " بيتر" يعمل لساعات طويلة صعبة ، وأصرت زوجته " إيزابيلا " على أن يجرى فحصًا فى عيد ميلاده الأربعين .

ولمواجهة التغيير العميق فى صحة " بيتر " وأسلوب حياتهما معًا ، استخدم الزوجان نفس طاقتيهما التى يطبقانها لخلق أسلوب حياة جديد ، حتى يشمل أسلوب حياتهما الحالى علاج مرض " بيتر" . كانت " إيزابيلا " فى السابق راقصة باليه ، وهى تقوم الآن بتدريس بعض حصص الرقص فى استوديو محلى . وقد أصابتها الأخبار بالحزن عندما سمعتها وتساءلت : " كيف ستصبح حياتنا ؟ " وكان هذا بداية عملية تكوين رؤية شخصية .

تكوين رؤية شخصية

أصرت " إيزابيلا " على زيارة متخصص مع " بيتر " لمعرفة التعديلات التى يحتاج " بيتر " لعملها بالضبط لكى يتعايش مع مرض السكر . وبهذه الطريقة كانت تتبع أسلوبها الأنثوى فى التعامل مع التغيير فيما يتعلق بالحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات . وما كان " بيتر" ليجعل من الموضوع قضية كبيرة ولكنه كان يعلم أهميته بالنسبة لها .

وبعد زيارته للمتخصص التى وجد خلالها مزيدًا من الخيارات ، وضع فى ذهنه وجوب إصغائه للآخرين .

استخدم كل من " بيتر" و" إيزابيلا " أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها " لتحديد خياراتهما المتاحة . ووجدا أن ما يلائمهما من العمود الأول فى هذه الأداة هو أسلوب الحياة الصحى الذى يحتوى على نظام غذائى جيد ، وبرنامج تدريبى منتظم . وكانت هناك تعديلات طفيفة مطلوبة لمرض السكر ، وقد كان إخلاص " بيتر " لعمله يمثل شغفًا حقيقيًا . وفى ضوء الساعات التى كان يخصصها للعمل كل أسبوع ، فكّر كل منهما فى أن هذا هو المجال الذى يجب أن يستخدموا فيه توجهات جديدة .
لقد ورث كل من " بيتر" وأخته وأخيه الشركة وجعلوا منها موضع فخر لإرضاء كل عميل لديه الرغبة فى الشراء . ومع ذلك كانت صعوبات شركة الملابس تزداد ، وكانت معظم المشاريع تنتقل خارج الدولة .

إعادة ترتيب الأوراق

أصبح السؤال لـ " بيتر " ، و" إيزابيلا " هو كيف يمكن أن يفى " بيتر " بالتزامه لأسرته (عاطفته) ؟ واستخدام مهارته وتدريبه فى مجال المال والتجارة (نقطة قوته) ؟ ولكن يعمل عدد ساعات أقل (حاجة شديدة) ؟ وعندما تم صياغة هذا السؤال بشكل محدد ، توجه " بيتر " لأخيه وأخته . لقد كان يعارض طلب المساعدة . فقد كان دائماً الأخ الأكبر القوى الذى يعرف جميع الإجابات .
لقد أخبرهم بالتشخيص الطبى الخاص به وطلب معرفة آرائهم ، واقترحت أخته أن يأتى ابنها الأكبر للعمل بالشركة حيث كان يرغب فى ذلك . وقد كان يعمل لسنوات عديدة فى قسم الضرائب والمحاسبة

فى شركة كبيرة فى المدينة بعد حصوله على ماجستير إدارة الأعمال . واقترحت علية أن يظل هو الموظف المالى المسئول ، أما " مارتى " فيمكنه أن يتولى معظم الإدارة المالية اليومية والسفر .

كان " بيتر " ، و" إيزابيلا " سعيدين بالترتيبات وبدآ تقرير كيفية استغلال الساعات الإضافية .

المرونة العاطفية

وجدت " إيزابيلا " دراسات وضحت تأثير الموقف الإيجابى فى المرض ، وذلك عندما كانت تبحث فى الإنترنت عن طرق للتعامل مع المرض .

وقررت هى و" وزوجها " أن يقبلا تحدى إدراج ساعة من الضحك فى حياتهما كل يوم لقد انتابهما الذهول حول مدى صعوبة تحقيق ذلك . وانتهيا إلى أن يتلقيا تدريباً للقيام بالعروض الساخرة التى يقوم بها المهرجون ، وهما الآن يتطوعان للعمل فى المستشفيات المحلية ويؤديان استعراضات للأطفال المرضى .

وعندما تصبح مهرجاً عليك اختيار إحدى الشخصيات . واندهش كل منهما من اختيار " بيتر " لشخصية المهرج الحزين . فقد ساعدته هذه الشخصية فى التعبير عن جزء من إحباطه نتيجة معاناته من مرض السكر كجزء من حياته .

وقد استحضرت " إيزابيلا " مفهوم وقت الشفاء من تجاربها كراقصة بالية ، وقالت لـ " بيتر " إنها كانت تقضى ساعة مع إخصائى علاج بالتدليك بعد كل عرض . وقد وعى الرسالة فى كلامها . ممارسة التدليك كل يوم ليس عملياً بالنسبة له ، لكنه يمارسه مرة فى نهاية كل أسبوع .

الدروس المستفادة من التغيير من قصة " بيتر " و " إيزابيلا "

١. عند حدوث تغييرات كبيرة امنح نفسك الوقت لصياغة السؤال : " ما الذى تريده تحديداً " ؟ (خطوة التغيير الأولى . توديع الماضى) .
٢. اطلب المساعدة (مهارة تغيير " بروك " الثالثة . المرونة العاطفية) .
٣. أنصت (مهارة تغيير " بروك " الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. يعد الموقف الإيجابى علاجاً فعالاً (مهارة تغيير " بروك " الثالثة ، المرونة العاطفية) .

وجهة النظر الذكرية

كان " جون " يعمل موظفاً تنفيذياً مشتركاً متفرغاً بإحدى شركات توزيع الأغذية ، وكان يعمل لساعات طويلة ويسافر كثيراً ، وهو مُطلَّق منذ خمس سنوات وحصل على الرعاية المشتركة لولديه "مايكل" الذى يبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، و" كين " الذى يبلغ عشر سنوات .

وفى صباح أحد أيام الخريف استيقظ وهو يشعر بأنه على غير ما يرام ، فالآلام التى كانت فى صدره وذراعه اليمنى تحولت إلى ما كان يخيفه تماماً : إنها أزمة قلبية . وفى غرفة الطوارئ أخبره الطبيب أنه فعل الصواب فقد كانت الخسائر ضئيلة لكنه سيحتاج إلى تغيير حياته . عليه أن يقلل جدول عمله وسفره . كما أنه سيحتاج أيضاً إلى تغيير غذائه ، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ، واتباع رجيم طبى لتخفيض نسبة الكولسترول وضغط الدم .

وقد كان رد فعله الأول ذكرياً نموذجياً حيث قال : " لا ! لا يمكننى أبداً أن أقوم بهذا النوع من التغيير . وسأكون بخير على أية حال " .

توديع الماضي

إن ما قام به " جون " هو رد الفعل النموذجي للخطوة الأولى من التغيير ، ولم يستطع أن يصدق ما حدث للتو (على الرغم من أن الأنابيب التي تخرج من جسمه يمكن أن تساعده) ونسبة المخاطرة المسموح بها كانت خارج الحسبان . لقد اعتقد أنه يمكنه أن يستمر في حياته بنفس الشكل الذي اعتاده تماماً .

من السهل على الرجل أن يجرب إنكار الذات الكبير عندما يتحتم عليه أن يودع جزءاً من حياته . وفي هذه الحالة كان تغيير أسلوب الحياة مسألة حياة أو موت بالنسبة "لجون" ، وحيث إنه كان رجلاً ذكياً ، فقد انخفضت الضرورة تدريجياً واجتاز عائق الحزن على الخسائر العاطفية .

في أثناء التغيير انفتح إلى المجتمع الخارجي ، اتصل أكثر بالناس ، وعبر عن الثقة .

لقد أصبح أكثر قرباً من أبنائه . وحيث إن والده توفي عندما كان " جون " في سن الثلاثين فقد قرر أنه يحتاج إلى رؤية أبنائه في أوقات أخرى بالإضافة إلى عطلات نهاية الأسبوع . فقد كان يحتاج إلى أن يكون جزءاً مهماً من حياتهم . وقرر أن ينفتح إلى المجتمع الخارجي ، ويتحدث معهم ويعبر عن رغباته ويثق في أنهم سيستجيبون له .

وعندما تحدث مع صاحب العمل أدرك أنه لم يكن قادراً على الاستمرار في أداء عمله القديم . بالإضافة إلى أن الشركة كانت تتجه نحو تقليل حجمها ، وكانت سعيدة بتقديم اتفاقية انقطاع كريمة له . ووفقاً للقانون ، عليهم استكمال منحه مزاياه الطبية لمدة ثمانية عشر شهراً . وأي قانون يتيح ضعف هذا الوقت سيكون موضع ترحيب .

كان من الصعب عليه القيام بذلك ، ولكن " جون " قد قرر تحمل تأثير ثاني أكبر تغير طرأ على حياته وهو ـ التخلي عن عمله ـ وأن

يدير التغيير فى كل من صحته وعمله معاً وعندما يزداد عدد التغييرات لا يزيد ذلك من عبء الضغط فحسب بل إنه يضاعفه .

اجتياز المرحلة الانتقالية بسرعة

كان " جون " يحتاج لطريقة تساعده على اجتياز هذه الفترة بسرعة . وهو يمتلك هيكل الدخل المتقطع والامتيازات الطبية ، ولكنه كان يحتاج إلى إعادة التفكير فى حياته . ولقاؤه بالموت جعله يفكر فيما كان مهماً فى حياته . وتوصل "جون" إلى نتيجتين : عيش حياته بشكل جيد ، وإظهار أن ولديه قد حصلا على كل شىء كان فى إمكانه أن يمنحه لهما .

ولدى " جون" الآن الوقت للتفكير فيما إذا كان جزء من حياته الذى كان يقضيه فى العمل ـ ثمانين بالمائة ـ متوافقاً مع ما كان يريد . على أية حال ، لقد كان يحتاج إلى أن يجتاز فترة النقاهة ويعوض خسارة إرضاء ذاته التى كان يمنحه إياها عمله القديم . لقد رأى رجالاً فى مثل عمره يسقطون ليتحطموا تماماً .

وقرر "جون" أن يتحمل بعض المخاطر المحسوبة .

تحمَّل بعض المخاطر المحسوبة لتجتاز المرحلة الانتقالية بسرعة .

لقد استغل موهبة الذكورة للقيام بعمل مباشر وسريع . ما فعله هو أن طلب من صاحب العمل أن يستأجره كمستشار لجزء من الوقت . لقد وضع عرضاً لبعض المشاريع المحددة التى يمكنه العمل بها ، وميزانية لما ستكلف الشركة . وقد أدركوا أنهم سيحصلون على صفقه جيدة اقتصادياً ، لذلك اتفقوا معه فى العرض .

وبذلك أصبح الهيكل المؤقت الذى طبَّقه " جون " فى العمل جزءاً من حياته . ثم توجه للتفاوض مع زوجته السابقة ليعيش الأطفال معه

ويزوروها فى نهايات أسبوع متبادلة ، عاكسين النموذج الذى كان لديهم فى الأعوام الخمس الماضية ، وقد اندهش عندما وافقت مع تعديل بسيط فقط .

لقد استطاع أن يتقبل رغبتها فى العمل لدوام كامل كما قدر القيمة التى ترنو لتحقيقها وهى أن تضمن الرفاهية لأبنائها ، لقد حصلت فى التو على درجتها الجامعية التى دفع " جون " رسوم الدراسة بها . وكبر الأولاد وأصبح (مايكل) قادرًا على قيادة السيارة ، لذا فقد انتقلت الأسرة لمرحلة حياتية جديدة ، فوافقته على أنهما فى سن يمكن لهما فيها الاستفادة من قضاء وقت أطول مع الأب .

البداية جديدة

والآن ما الذى كان سيفعله " جون " بقية حياته ؟ لقد بدأ برسم لوحة عما يرغب فى أن تصل إليه حياته ، فبدأ بالعمود الأوسط من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها .

فى بادئ الأمر ، أقر بأنه يرغب فى قضاء المزيد من الوقت مع أبنائه ، واحتاج " جون " أيضًا إلى إعادة تعليم نفسه وفقًا لمتطلبات سوق العمل . وأراد أن يحصل على وظيفة تمكنه من الوفاء بحاجات أبنائه ، وتسمح له أيضًا بالبقاء فى البيت لوقت أطول حتى يتمكن من حضور حفلات مدارسهم ، وأن يصطحب " كين " لأداء التمرينات الرياضية ، وأن يقضى الإجازات مع الأولاد كأسرة . ثانيًا ، أراد " جون " الوقت والفراغ ليتمكن من مواصلة الرسم الذى كان ولا يزال يعشقه منذ أن كان مراهقًا حين تلقى لأول مرة فى حياته مجموعة ألوان زيتية .

من الواضح أنه اضطر إلى إيجاد سبيل لكسب المال مع التحكم فى وقته ، لقد أسرته دائمًا فكرة الشروع فى تأسيس مشروعات صغيرة خاصة به ، فلديه مهارات حقيقية فى التسويق ، ويعد خبير مبيعات

فى مجال توزيع الأغذية . فقام بمغامرة أخرى واتصل بزميل عمل متخصص بالماليات ، وسأله أن يكوّنا معًا شراكة عمل ، وافق زميله . ومضى مع " جون " فى عملية بناء خطة العمل وحث المستثمرين على المساهمة فى الشركة الجديدة .

أجرى " جون " أيضًا تغييرات كبيرة على بيته الذى كان ذات يوم أشبه بحظيرة ، فقسمه لحجرات نوم ومساحات للمعيشة من أجل أبنائه ، مما اتسق مع التزامه الجديد بقضاء وقت أطول معهم . وأكثر جزء فى البيت أمتعه كان ستوديو الرسم الذى يصله ضوء الشمال ، والذى يجاور مكتبه بالمنزل .

شىء آخر فعله " جون " للمساعدة على الاستفادة من نمط حياته الجديد ألا وهو تعلم الطهى ، وذلك من خلال مشاهدة برامج الطهى بالتلفاز . ومن بين الأطباق المبتكرة التى يعدها الآن البيتزا التى من خلالها يقدم الخضراوات لجميع أفراد الأسرة .

أحسن " جون " استخدام الأسلوب الذكرى للتعامل مع خطوات التغيير ، وكان ذا جدوى ، أما المرأة فقد تتصرف بطريقة مختلفة . فقد تطلب معلومات أكثر ، وتتحدث لمزيد من الناس . ولكن تصرفات " جون " كانت محددة ومقصودة . وهو يقول الآن إن اليوم الذى تعرض فيه لأزمة قلبية كان أسعد أيام حياته ؛ لأنه أوضح له ما هى الأشياء المهمة فعلاً فى الحياة .

دروس مستفادة من قصة " جون "

١. تغلب على رغبتك الفطرية فى التواصل وقلة الثقة فى أثناء خطوة التغيير الأولى (قل وداعًا للماضى) .
٢. قم بمغامرات محسوبة للانتقال عبر المراحل الانتقالية بسرعة (خطوة التغيير الثانية : الفترة الانتقالية) .

٣. كن محددًا بشأن ما تريد من حياتك (مهارة " بروك " الأولى للتغيير : الرؤية الشخصية) .

وجهة النظر الأنثوية

مرت " جانيت " بتحد صحي شبيه بما تعرض له " جون " ، ولكن باعتبارها امرأة تعاملت مع الأمر بطريقة مختلفة تمامًا ، لقد كانت هي وزوجها " برت " بصدد الانتقال من " فلوريدا " لمهمة عمل في " روسيا " . وكلاهما يحب دائما التجديد ، وكان الوقت الذى قضياه في " موسكو " كأنه حلم قد تحقق .

لقد كانا في جولة تسوق بالسوق المحلى حينما رأت " جانيت " مصادفة سيارة فريق الوقاية من سرطان الثدى . كان الفريق يقدم أشعة مجانية على الثدى . فقالت :" لم أقم بذلك قط ، فِلمَ لا ؟ لن يستغرق هذا سوى دقائق معدودة " .

ثم عادت للسيارة بعد ما يقرب من الساعة ، وكان العاملون بها فى حالة صدمة ، وأخبروها بأنهم : " يريدونها أن تذهب إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن من أجل استئصال عينة للفحص . فهم يعتقدون أنها تعانى من سرطان بالثدى في مرحلة مبكرة " .

ثبت صدق من فحصوها ، فهى مصابة بالسرطان ، على الرغم من عدم ظهور أى من أعراضه عليها . والآن اضطرت " جانيت " إلى إعادة التفكير فيما ستقوم به خلال العام التالى من حياتها .

حسب أسلوب النساء الشائع للتعامل مع التغيير ، بدأت فورًا فى التحدث إلى الآخرين الذين مرّوا بهذه المرحلة قبلها ، وعانوا من نفس نوع السرطان الذى أصيبت به . وبحثت عن أفضل الأماكن للعلاج ، وأنواع العلاج المتاحة لتختار من بينها .

توديع الماضى

أول ما احتاجت " جانيت " توديعه هو العودة مع " برت " إلى روسيا لمدة عام ، فكان عليه أن يبقى فى " فلوريدا " حتى تجرى لها جراحة استئصال جزئى للثدى ، ثم إعادة بنائه . ولكنه اضطر للعودة لعمله .

انطلقت بكل طاقتها للتواصل مع كل واحد من أصدقائهما وزملاء " برت " ، حتى اضطر " برت " لأن يقول لها إنه سئم الأمر : " أعلم أن الحديث عن الأمر قد يساعدك ، ولكننى فى حاجة لبعض الوقت الذى أقضيه فى غير مناقشة مرضك ، سأكون عونًا لك بكل طاقتى لكن اتركى لنا فرصة لنقرر القيام بشيء ثم نفعله " . فى بادئ الأمر شعرتْ بجرح شعورها ، ولكنها أدركت بعد ذلك أنه يتعامل مع التغيير بطريقة فطرية باعتباره رجلاً .

عبور المراحل الانتقالية بسرعة

فعلت " جانيت " كل ما فى وسعها لتستمر فى تواصل دائم معه ؛ لقد كانت غاية فى الوضوح معه فى أنها تحتاج إلى معونته . ومن ثمَّ أضافا " مودم " لجهاز الحاسب الشخصى من أجل الدخول للإنترنت بسرعة عالية ، حتى يتسنى لهما التواصل يوميًا عبر البريد الإلكترونى .

وبموافقة طبيبها ، وضعت " جانيت " هدفًا وهو : إذا سارت الأمور بشكل طبيعى بعد الجراحة بستة أشهر ، فسوف تلحق بزوجها فى موسكو .

فى تلك الأثناء ، بدلاً من أن تسهب فى القلق بشأن الجراحة ، وضعت خطة طبية ونفسية للشفاء .

البداية جديدة

أجريت الجراحة على ما يرام ، ولكن " جانيت " قررت أن تبرأ تمامًا من المرض فقررت استخدام العلاج الكيماوى .

وساعدها معالجها على تصميم برنامج لممارسة التمرينات بشكل معتدل ونظام غذائى جيد . وبدأت فى رعاية الحديقة ، ومؤخرًا نمت نباتات (الهيبيسكاس) على شرفتها الأمامية ، وبدأت حديقة الأعشاب فى النمو فى الباحة الخلفية .

لقد أقرت بأنها تحتاج بعض الحب غير المشروط والتقبل فى حياتها ، لذا ذهبت لملجأ الحيوانات وجلبت هرة سوداء ذات كفوف بيضاء لترعاها .

إلى جانب ذلك حافظت على رسائل البريد الإلكترونى مع " برت " ، كما واصلت دروس تعلم اللغة الروسية . وفى ستة أشهر ، تمكنت هى وقطتها " شادو " من أن تصبحا جاهزتين لركوب الطائرة المتجهة لموسكو ومعهما تأشيرات الدخول الروسية .

دروس مستفادة من قصة " جانيت "

١. تذكر أن شريكك أو شريكتك فى الحياة لن يتعامل مع التغيير بنفس طريقتك (مهارة " بروك " الثانية للتغيير: **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. لا تأخذ الأمر بشكل شخصى (مهارة " بروك " الخامسة للتغيير: **الإحساس بالذات**) .
٣. استكشف كل ما يوسعك فعله من أجل مواجهة التحدى المصاحب للتغيير ، وافعله ، ثم تحرر من قلقك . (مهارة " بروك " الرابعة للتغيير: **المرونة**) .
٤. ركز على خلق بيئة داعمة خلال فترات التوتر والتغيير (مهارة " بروك " الثالثة للتغيير: **المرونة العاطفية**) .

٥. ضع أهدافًا إيجابية ، وجداول زمنية لإنجازها (مهارة " بروك " الأولى للتغيير : الرؤية الشخصية) .

لنتذكر الفروق بيننا

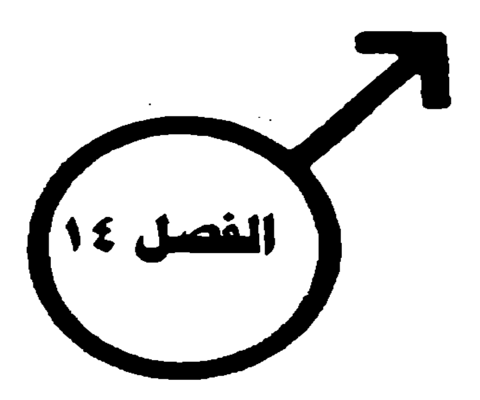
يمكن للرجال والنساء مساعدة بعضهم البعض فى أثناء تلك التغييرات التى قد تنال الصحة ويصعب اجتنابها ، حين يدركون مدى اختلاف الأساليب التى يتبعها كل من الجنسين عند التعامل مع تلك التغييرات . فالرجال لا يدركون أن أسلوبهم الذى يتسم بالفصل السريع فى الأمور يحير المرأة . أما النساء ، فيسهل عليهن الشعور بالراحة فى مواقف التوتر عند إدارة أمورهن الصحية ، إذا كان شركاؤهن من الرجال على استعداد لتفهم طبيعة تكيف النساء مع تلك التغييرات .

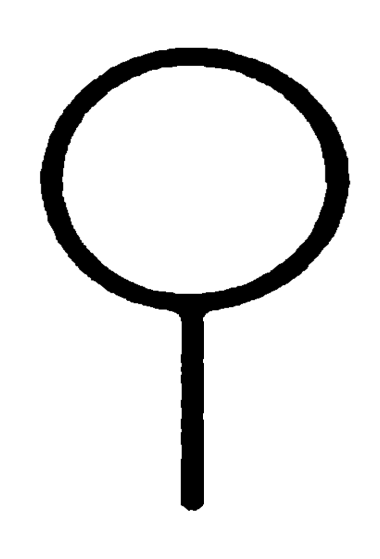
إن النساء يحتجن إلى تفهم أن أسلوبهن الذى يتبعنه لمواجهة التوتر المصاحب للتغيير فى الصحة - والذى يتسم عادة بالاستعانة بفريق من الأصدقاء لتجاذب أطراف الحديث - لا يستهوى الرجال . ومن الأفضل أن يقمن بتحديد ما يردنه ، ومعرفة ما عليهن تقديمه ، وأن يملن إلى الحزم إذا أردن الحديث إلى الرجال .

لكلا الجنسين أساليب مختلفة للمرور بالخطوات الثلاث للتفاعل مع التغيير فى الصحة ، وتنفع هذه الطرق معهم ، ولكن معرفة كيف يتكيف الجنس الآخر مع التغيير يزيد النفع .

استفاد " جون " من الأسلوب الذكورى المباشر للتعامل مع التغيير (الخطوة الأولى : **توديع الماضى**) وتميز فى وضع استراتيجية ناجحة بالنسبة له فى خطوتى التغيير الثانية والثالثة (**عبور المراحل الانتقالية** ، **والبدايات الجديدة**) ، وأصبحت حياته الآن أكثر ثراءً فيما يتعلق بالطريقة التى تعامل بها مع أزمته القلبية . وذلك بالضبط ما شعرت به " جانيت " بشأن تجربتها مع سرطان الثدى ، حتى على الرغم من تعاملها مع التغيير فى الصحة بطريقة أكثر أنثوية .

كما أظهر كل من " بيتر " ، و " إيزابيلا " كيف أن الجمع بين أسلوبى الرجال والنساء من أجل أن تتكوّن لديهما مهارات " بروك " لإدارة التغيير ، حملهما ـ خلال الوقت العصيب ـ على التفكير فى الأمر من على أنه تجربة ثرية .





أمورك المالية المتغيرة

يختلف الرجال عن النساء في الطريقة التي ينظرون بها إلى المال والأمان المالي . فتحتاج النساء إلى تفهم أن ما قد يبدو لدى الرجال مقاومة للتغيير قد يكون في حقيقته الهدوء الذي يسبق العاصفة . حيث إنه الاستعداد للتصرف . يحتاج الرجال لتقدير الأسلوب التحليلي الذي تنتهجه عادة النساء ، حتى وإن بدا أشبه بالمماطلة .

يُظهر هذا الفصل كيفية تعامل الرجال والنساء مع الظروف المالية المتغيرة ، وسوف يخبرك كل من " سوزان " ، و" جاك " بشأن موجات الزيادة والنقصان في العمل في أسرة نامية . وسوف نعرفك على " جوى " الأرملة المتقاعدة والطريقة التي تعيش بها .

سوف تلتقي أيضًا مع " إيلين " ، وهي مستشارة مالية ، والتي لاحظت أن لكل من الرجال والنساء ردود فعل مختلفة تجاه التغيير في النواحي المالية ، " فالنساء - على حد قولها - مؤهلات من الناحية العقلية ومنفتحات على التغيير ، ويخشى الرجال التغيير نظرًا لأنه

سوف يدفعهم إلى أن يكونوا أكثر انفتاحًا من الناحية العاطفية وأكثر مشاركة فى الأمر . قد يبدو أن الرجال يقاومون ويحاربون التغيير . وأرى ذلك فى كيفية تفاعلهم مع التوصيات الخاصة باستراتيجيات الاستثمار الجديدة " .

واستطردت " إيلين " قائلة : " حينما يحدث التغيير فجأة ، مثل الانخفاض المفاجئ فى سوق المال مثلاً ، يخطو الرجال بخطى واسعة ويتصرفون بسرعة ، فالرجال أكثر موضوعية . وتميل النساء إلى التصرف بشكل عاطفى وتبدون غارقات فى تفاصيل التغيير . فنحن نرى المعبر ونخطط للتغيير ، بينما يرى الرجال نهاية المعبر ويتوجهون مباشرة نحوه " .

البحث : ما قالته هى ؛ وما قاله هو

يعد " جاك " رجلاً مقلاً فى حديثه ، فهو واضح وشجاع وقد نجح فى تحقيق مكانة وظيفية ممتازة لنفسه فى مجال صناعة البرمجيات . ذات يوم حين كان حديثًا فى مهنته ، كان متجهاً نحو سيارته الواقفة فى ساحة الانتظار . أجبره لص كان يختبئ فى المقعد الخلفى بالمسدس على أن يذهب لأقرب ماكينة صرف آلى ، وقال له الرجل: " اسحب كل رصيدك" ، فكر " جاك " سريعًا ومد يده فى جيبه واختار بطاقة رصيدها قليل وسحب كل رصيدها وهو ١٢٠ دولارًا !

وأسلوبه فى إدارة الأمور المالية كان مشابهاً ، حيث حصل على أفضل وظيفة أتيحت له ، بغض النظر عن المكان الذى ستعيش به أسرته . وفى آخر انتقال أخذهم من " بويس " بـ " إيداهو " إلى وادى السليكون بكاليفورنيا ، حيث زاد راتبه بقدر كبير ، ولكنه استقر فى منطقة باهظة التكاليف . حينما ذهب لحضور المقابلة الشخصية ، وقع أيضًا عقدًا لإيجار أول منزل عرضه عليه سمسار العقارات .

تكوين رؤية شخصية

لا يعتقد " جاك " أنه بحاجة لتكوين رؤية شخصية جديدة ، فلديه رؤيته . وهى الحصول على أفضل الوظائف التى توفر له أفضل فرصة لزيادة راتبه من أجل إعالة أسرته .

أما " سوزان " فقد كانت دائماً فى حاجة لتكوين رؤية شخصية جديدة فى كل مكان تذهب إليه . وبالفعل أنجزت عملاً عظيمًا فى " بويس " فكونت بيتًا رائعاً ، حتى فى ظل التحديات التى واجهتها حيث تركت وظيفتها التى كانت تعود عليها بأجر كبير ، كما أنها رزقت بمولود .

مع هذا الانتقال الأخير ، أتيحت لها فرص مالية جديدة كما واجهتها تحديات أيضًا . حينما نظرت إلى العمود الأول من أسلوب تصنيف الاهتمامات ، لقد كان راتب " جاك " المرتفع موطن قوة واضحاً ، إلى جانب مؤهلاتها المهنية ، فاستفادت من زيادة الدخل وتمكنت حتى من إيجاد بعض العمل التطوعى فى متحف الفنون فى " بويس " ، والتحقت ابنتها " جوليانا " بالمدرسة ، لذا صار لديها بعض وقت الفراغ ، كما كان لها أيضًا مجموعة من زملاء الجامعة تتصل بهم .

كان العمود الأوسط الخاص بالأشياء التى تحبها طويلاً جدًا فى حالة " سوزان " ، وفى القمة كانت توجد رغبتها لخلق بيت يوفر الرعاية لنفسها ولأسرتها ، ولكنها أيضًا تحب العمل والسعى للتعرف على المجالات الجديدة التى تجد فيها نفسها . وكان السؤال بعد الانتقال لكاليفورنيا هو أين ستجد ما يناسبها وقد سكنت وادى السليكون . ولكن فى البداية اضطرت لتدبير مشكلة إيجاد المال اللازم لتمويل شراء المنزل حسب التزام " جاك " .

إعادة ترتيب الأوراق

يتطلب هذا بعض التخطيط ، لقد كانت " سوزان " مرتبكة في البداية لأن " جاك " دخل مباشرة إلى العمق ، والتزم بشراء المنزل دون استشارتها . فقد كان أصغر بكثير من منزلهم في " بويس " ويفتقد بالتأكيد إلى بعض نواحي الجمال .

وعندما عبرت عن إحباطها لـ " جاك " قال لها : " سوق العقارات هنا قليل الخيارات والمبيعات سريعة ، مما جعلني أعتقد أنني حصلت على شيء مناسب لنا على أقل تقدير . أعلم أن السعر صدمك ، ولكنه جيد بالنسبة للأسعار هنا " . وهذا بالتأكيد مثال واضح على ميل الرجال للتصرف السريع المباشر .

وحتى إذا تلقيا من المصرف أقصى حد ممكن لقروض الرهن العقارى ، فلن تكفى لسد الاحتياج ، لقد ألقى " جاك " بالمشكلة برمتها على عاتق " سوزان " ، ولسوء الحظ هذه سمة أخرى من السمات الذكورية .

تحدثت مع كل من استطاعت التحدث إليهم من البشر بشأن كيفية توفير المال ، من الوسيط ، إلى العاملين بقسم الموارد البشرية بشركة " جاك " ، وحتى العديد من الأصدقاء ، ووالديها . وآخر ما كان لديها كان بعض أسهم الشركة التى تلقاها " جاك " بعد استلامه العمل ، فاقترضا بقيمة الأسهم لدفع ثمن المنزل ، ولم يتبق سوى القليل الذى يكفى بالكاد لطلاء البيت الجديد .

المرونة العاطفية

لحسن الحظ ، كانت " سوزان " تعمل على الحفاظ على توازن حياتها ، في " بويس " عملت لتحيا حياة ثرية ، فتطوعت لتحسين مؤهلاتها كمستشارة لزيادة الدخل .

ووضعت خطة هجوم لغزو سوق العمل المشبع فى وادى السليكون . فى البداية ، تناولت خريطة للمنطقة ، ورسمت دائرة حول الأماكن التى يمكنها العمل بها ، بحيث يكون فى وسعها الوصول لمدرسة ابنتها فى الثالثة بعد الظهر . كانت تستخدم الأسلوب الأنثوى لإدارة التغيير من خلال البدء بجمع كل ما تستطيع جمعه من معلومات .

واشتملت معادلة " سوزان " أيضًا على كمية المال الذى تحتاجه لتستطيع مواصلة دفع أقساط قرض المنزل .

كان " جاك " مشدوهًا لجهودها الكثيرة . وقال : " لماذا لم تتركى لى القلق بشأن تدبير الأقساط ؟ " ، واستمعت " سوزان " له وأظهرت احترامها لحبه ورغبته فى حمايتها ، ولكن كلامه قوّى بداخلها الرغبة فى حل المشكلة بنفسها .

الإحساس بالذات

بدأت " سوزان " دراسة كيفية تقديم نفسها بأفضل طريقة ممكنة ، ولأجل تحقيق أهدافها المالية لم يكن أمامها سوى العمل بوظيفة ذات أجر عال ، فى أى منظمة فى منطقة وادى السليكون ، وضمنت فى تقديمها لنفسها كل ما تعلمته من دروس فى الحزم .

فى البداية ، أعدت قائمة كاملة بنقاط القوة التى بوسعها أن تعرضها فى كل مقابلة شخصية تحضرها من أجل الالتحاق بعمل مناسب ، فتحدد بالضبط ما يمكنها تقديمه للشركات التى تود العمل بها ، ومضت قدمًا فى بحثها حول أسواق تلك الشركات لتحدد ما يمكنها الإسهام به من أجل زيادة تمويلها .

ثم كونت " سوزان " شبكتها الخاصة من أصدقائها الجدد الذين يدعمونها ، والذين تعرفت عليهم فى أثناء لقاءاتها مع زملاء الدراسة بالكلية فى وادى السليكون ، وقد تمكن بعضهم من إرشادها للمؤسسات التى تبحث عن مثل مؤهلاتها .

استغرق الأمر خمسين ساعة من البحث عبر الإنترنت ، وخمساً وعشرين ساعة من المحادثات التليفونية ، واثنتين وثلاثين مقابلة شخصية ، ولكنها فى النهاية وجدت الوظيفة التى تفى بمتطلباتها .

دروس مستفادة من قصة " جاك " و " سوزان "

١. أعد النظر فى التحديات المالية التى تواجهك باعتبارها فرصًا لإيجاد مصادر دخل جديدة (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. لا تدع شعورك بالإحباط تجاه نمط شريكك المالى يتداخل مع الأساليب التى تنجح معك (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : **المرونة العاطفية**) .
٣. الحفاظ على التوازن فى حياتك من شأنه توفير أساس للتحول من العمل التطوعى إلى وظيفة مقابل أجر (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**) .
٤. التصرف السريع يعد إحدى الاستراتيجيات المالية ، وأيضًا القيام ببحث شامل ، فكلاهما يكمل الآخر (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

وجهة النظر الأنثوية

كانت " جوى " تمر بمرحلة مختلفة تمامًا من حياتها ، كانت فيها امرأة متحمسة ، تتمتع بحب الحياة الذى يتوقعه من يفهم معنى اسمها وهو الفرحة ، لم تكن حياتها سهلة ، فقد تزوجت لسنوات شخص سكير ، ولم تحصل سوى على القليل من تأمين زوجها " بيل " على حياته حينما توفى فى الخمسين من عمره .

ذهبت للعمل كسكرتيرة فى مكتب حكومى ، لذا فعندما تقاعدت لم تحصل سوى على القليل كمعاش تقاعد وتأمين اجتماعى . ولم يكن فى مقدور ابنها الذى يعانى وهناً صحياً أن يقدم لها أى معونة مالية .

عندما أحيلت للتقاعد ، اختارت " جوى " خيارًا غريبًا وهو البقاء فى شقتها الصغيرة فى إحدى مناطق واشنطن العاصمة . بينما قرر معظم أصدقائها الانتقال جنوبًا للإقامة بإحدى دور المتقاعدين . حيث كان إيجار شقتها مناسباً . وأحبت جيرانها ومن يعينوها من سكان البناية ، كما تقع الشقة على خط حافلات رئيسى .

توديع الماضى

بينما كانت تجهز نفسها لحياة التقاعد . تأكدت " جوى " أنها حصلت على أهم الدروس من عملها طوال خمسة عشر عامًا بالحكومة الفيدرالية .

وباستخدام منهج أنثوى خالص ، استفادت من كل فرصة للتعلم أتاحها تفرغها ، فقد توافرت أمامها فرص عديدة لحضور منتديات تدريبية ، لذا قامت بدراسة كل ما استطاعت ، وشملت دراستها دروساً فى الكمبيوتر والإنترنت ، وإدارة شئونها كمتقاعدة ذات دخل ضئيل ، وحضرت أيضاً منتدى عن التغيير . ومن ذلك تعلمت أن تكون نشيطة ، فتنظم الاحتفالات من أجل توديع الماضى . إلى جانب ذلك ، استغلت بعض الأشياء الرمزية التى أخذتها من مكتبها وطلبت شراء كمبيوتر لتبدأ فى تكوين مكتبها المنزلى .

فقد كانت تفكر بالفعل فى الأدوات التى يمكنها استخدامها حتى تتمكن سريعًا من عبور الفترة الانتقالية .

عبور الفترة الانتقالية سريعًا

نعم ، كانت " جوى " تستخدم الإنترنت باعتبارها وسيلة منخفضة التكلفة للتواصل والتسلية فى حين اعتادت العيش فى حياة التقاعد . ضايقها بعض أصدقائها قليلا بقولهم إنها كبرت فى السن على أن تكون " مدمنة كمبيوتر " ! ولكن " جوى " تقدمت فى سبيلها على أية حال .

كان من أكبر قراراتها حين مرت بالتدريب على نموذج التحكم ، أن تخفض كل التكاليف التى بوسعها التحكم بها . وكان أهمها سيارتها ، فقد كانت تحتاجها للذهاب لمكتبها ، ولكنها كانت مكلفة للغاية . كما واجهت الحقيقة المرة التى تمثلت فى أن قيادة السيارة فى واشنطن كانت صعبة حتى على من هم أصغر سنًا منها .

حينما سألها زملاؤها فى العمل عما تريد أن يقدموه لها كهدية عند إحالتها إلى التقاعد ، رفضت عروض ساعات اليد ، والآنية الفضية وطلبت منهم شراء طابعة لها .

البداية الجديدة

لقد دخلت " جوى " إلى حياتها الجديدة ، ومن الهوايات التى تمكنت من اكتشافها لعبة " الجسر " ، فكانت تلعبها مع مجموعة من السيدات حتى منذ أن انتقلت إلى واشنطن قبل خمسة عشر عامًا . والآن وجدت أنه بوسعها إيجاد شركاء جديدين وألعاب جديدة على الإنترنت .

فقد وجدت هدفًا جديدًا لنفسها فى الحياة ، فلعشقها للعبة " الجسر " ، قررت أن تأخذ على عاتقها مسئولية جعلها لعبة شعبية بين أفراد الجيل الجديد . وما فعلته هو أن أنشأت موقعًا إلكترونيًا لمحبى لعبة " الجسر " ، وحصلت على مساهمات من كل أنحاء العالم . وكانت الاستجابة من الصغار والكبار ، ولكن " جوى " لم

تتوصل بعد لكل الأفكار التى تمكنها من نشر اللعبة بين المزيد من صغار السن ، كما لم تكن تعلم أن إرضاءها لرغبة كامنة فى نفسها سوف يثرى حياتها بهذا الشكل .

دروس مستفادة من قصة " جوى "

١. انفتح على تعلم الأشياء الجديدة في كل مرحلة من عمرك (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : **المرونة**) .
٢. اكتشف رغباتك الدفينة دون القلق بشأن ما يقوله الآخرون (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : **الرؤية الشخصية**) .
٣. حينما تنتهى مرحلة من مراحل عمرك ، قل وداعًا لها ، وتقدم نحو المرحلة التى تليها (خطوة التغيير الأولى : **توديع الماضى**) .

الرجال والنساء والمال

تدير " إيلين " استثمارات الآخرين ، وتقول إنه لكل جنس من الجنسين أسلوبه الخاص للتعامل مع المال .

وقد لاحظت أن " أكبر هذه الاختلافات هو أن النساء ينسقن بشكل أكبر وراء مشاعرهن ، وأن الرجال يميلون أكثر إلى التحليل ، ففى حالات كثيرة تكون المرأة فى الأسرة هى المسئول الحقيقى عن صنع القرارات المالية ، وأكثر من ذلك ، فتكون المتحكم فى الاستثمارات . أما الرجال فهم أكثر ميلاً للصدام حين لا تسير الأمور على ما يرام ، ويميلون أيضًا بشكل أكبر إلى الاعتقاد فى أن ما حدث من أخطاء ما هو إلا نوع من الضعف الشخصى أو ذنب اقترفه شخص آخر ، كما أنهم يتذمرون كثيرًا " .

على صعيد شخصى ، تعد " إيلين " هى صانعة نجاحها ، فهى تعيش فى بيت متواضع تقيم به عائلتان ، حيث قامت بتأجير جزء

منه لعائلة آسيوية كبيرة ، مما ساعدها على العناية بابنتها الجديدة التى تبنتها مؤخرًا فى جنوبى الصين .

لنتذكر الفروق بيننا

الرجال والنساء مختلفون فى الطرق التى يتعاملون بها مع التغيير ، ويعد التوتر المصاحب للتغيير فى الحالة المالية مثالاً واضحًا على الاختلاف بين آليات التكيف لدى الجنسين . فالرجال يقاومون فى البداية ثم يحبون أخذ خطوة فعلية بعد ذلك ، والنساء لا يفهمنهم ، فهن يعشقن الكلام ، والبحث ، ثم التصرف فى النهاية ، ويرى الرجال ذلك ضربًا من المماطلة .

لقد رأينا ذلك فى حالة " سوزان " و" جاك " والطريقة التى استخدم كلاهما بها مهارات التغيير لدى " بروك " من أجل معاونة بعضهما البعض فى أثناء فترة عدم الاستقرار المالى . وأظهرت " جوى " التى أحيلت للتقاعد كيف نمت مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة . وأوضحت " إيلين " كيف تؤثر الفروق الطبيعية بين الجنسين فى قراراتنا المالية .

فى الفصول القادمة ، سوف نوضح الطريقة التى تؤثر بها الاختلافات بين منهج كل من الجنسين على صعيد العمل .



الجزء ٥

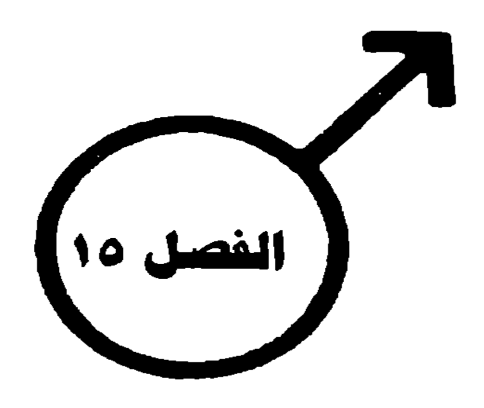
تحديات التغيير فى مكان العمل وفى أى مكان فى العالم

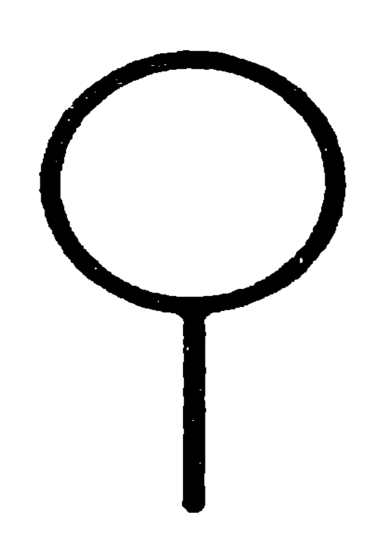
يقدم الفصل الخامس عشر مجموعة من الشخصيات الجديرة بالاهتمام التى واجهت حدوث تغييرات فى أماكن عملها واستخدمت نقاط القوة الطبيعية المرتبطة بالنوع (ذكورًا كانوا أو إناثاً) حتى تكون هذه التغييرات فى صالحهم .

وفى الفصل السادس عشر سوف ترى كيف يمكن أن يعمل الرجال والنساء مع بعضهم البعض من أجل حياتهم فى مدينتهم أو دولتهم أو حتى فى العالم ككل .

أما الفصل السابع عشر فيتناول كيفية التأقلم مع التغييرات الكثيرة التى تحدث لكل منا طوال الوقت ، وكذلك التأقلم مع ما يحدث فى المراحل المختلفة للتغيير .

ويُختتم الكتاب بالفصل الثامن عشر الذى يقدم بعض الرؤى عن كيفية الاستفادة من التغيير لصالح الفرد .





تحديات التغيير اليومية في العمل

تتأثر وظائفنا هذه الأيام تأثرًا هائلاً بالتغييرات مثل التكنولوجيا الجديدة ، وتسريح العاملين ، وتفكيك المنظمات إلى فرق عمل . وفى القرن الحادى والعشرين قد يعمل الأشخاص الأكثر قدرة على الإنتاج من بيوتهم ، ويكون لهم وظائف متعددة ، ويعملون بطريقة المقاولة .

وغالبًا ما يكون من الأسهل على النساء استغلال بيئات العمل المرنة لأن جهودهن لا تستثمر جيدًا فى هياكل العمل التقليدية . فغالبًا ما يكون للمرأة حياة أخرى خارج العمل من عائلة وأصدقاء . وهذا عادة ما يعطيهن ميزة فى التأقلم مع التغيير أكثر من الرجال .

ويعتبر مكان العمل عالمًا صغيرًا منبثقًا من العالم الأكبر ، ونواجه نحن العاملين فيه صراعات يومية فى أساليبنا التى نتبعها لمواجهة التغيير . ويعد ذلك جزءًا من التنوع الذى يشكل هو الآخر تحديًا ومصدرًا محتملاً لإثراء الوظيفة .

وكثيرًا ما يجد المرء نفسه جزءًا من فريق عمل حديث التكوين ، وقد لا يعرف زملاءه فى هذا الفريق معرفة مسبقة . هذا هو الحال مع " كاثرين " التى تعمل مديرة مشروع فى شركة تسويق كبرى ، فقوة العمل التى تعمل معها شديدة التنوع وتمثل كل الأجناس وأساليب الحياة والأعمار .

" كاثرين " تعبر المرحلة الانتقالية

عينت " كاثرين " قائدًا لفريق من خمسة أشخاص مكلف باختيار اسم وتصميم عبوة لأحد المنتجات الجديدة فى قسمها ، واعتقد الجميع أن اختيارها لهذه المهمة اختيار صائب .

وقام رئيس الشركة بتوضيح الرؤية التى سوف يعمل الفريق من خلالها ، وبالتالى فقد كانت مهمة " كاثرين " هى قيادة الفريق عبر الصعاب بكفاءة وفعالية . وفى الوقت نفسه كانت المنظمة ككل تعانى من الضغط بسبب النمو السريع لأعمالها ، وكان العاملون يواجهون صعوبة فى الحفاظ على مستوى إنتاجيتهم .

ولقد انزعجت " كاثرين " من تكليفها بتلك المهمة الإضافية إلى جانب عملها ، وأحست أن حياتها العملية خرجت عن حدود السيطرة . هذا الإحساس متطابق تمامًا مع خطوة التغيير رقم (٢) **" المرور عبر المرحلة الانتقالية "** . فعادة ما تكون النساء أكثر عرضة للإحساس بعدم كفاءتهن إذا ما كلفن بمهام جديدة تنطوى على تحديات . لذلك فقد قامت " كاثرين " على انفراد بإلقاء نظرة فاحصة على وضعها حتى تكتشف المناطق التى تشعر فيها بقدرتها على السيطرة .

فى البداية فكرت " كاثرين " قائلة : " إننى أستطيع أن أسيطر على موقفى تجاه قيادة هذا الفريق .. سوف أفكر كرجل .. إذا شعر الرجال بعدم الأمان تجاه إجادتهم لعمل يكلفون به فإن معظمهم

> النساء أكثر عرضة للإحساس بعدم الكفاءة أمام المهام الجديدة المنطوية على تحدٍ .

يتجاهل هذا الشعور ويقوم بتنفيذ العمل مباشرة . ويجب أن يتصرف القادة كما لو كانوا يعلمون جيدًا ما يفعلون ، لذلك يجب أن أمحو أى إحساس بعدم الأمان نحو إنجازى للعمل الذى كلفت به . وإذا لم يكن رئيس الشركة يعلم أننى ملائمة لهذه المهمة لما أسندها إلىّ فى المقام الأول . وعادة ما يقود الرجل من خلال القدوة والنموذج . لذلك يجب علىَّ نشر الثقة فى قدرتنا على إنجاح المشروع بين أعضاء الفريق .

لكن يجب علىّ جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من الأشخاص الذين اشتركوا فى إنتاج هذا المنتج . والأشخاص الذين سبق لهم القيام بنفس المهمة التى كلفنا بها . وسوف أستخدم كل معارفى ذوى الخبرة وسوف أبحث عبر شبكة الإنترنت حتى أجمع كل الدروس الممكنة عن كيفية إنجاز هذا العمل بكفاءة " .

بدأت " كاثرين " على الفور التحدث إلى الأشخاص الذين أنتجوا هذا المنتج من قبل ، وكامرأة كانت " كاثرين " تتمتع بميل طبيعى نحو الاستماع الجيد للآخرين . كما طلبت الدعم من الآخرين وحددت أعضاء رئيسيين فى المنظمة - مثل العاملين بالمبيعات - يستطيعون مساندة القرارات التى يتخذها فريق عملها . ولم يكن هؤلاء الأشخاص فى نطاق سلطتها ولكن كانت لها القدرة على التأثير عليهم . هنا كانت " كاثرين " تمارس رد فعلها الطبيعى كامرأة نحو التغيير عن طريق محاولة التواصل مع الآخرين ومعرفة الطرق التى تؤدى بهم إلى النجاح .

وكامرأة أيضًا كانت مهتمة بالجانب الاجتماعى ، لذلك حاولت بناء فريق متماسك ؛ كان كل فرد منهم يعمل فى مكان مختلف ؛ لذلك كان من المفترض أن تتم معظم الاتصالات إلكترونيًا . وبدأت " كاثرين " فى تعريف أعضاء الفريق ببعضهم البعض من بُعد .

والتقت بكل عضو من أعضاء الفريق على حدة لتعرف قدر الوقت الذى سوف يقضونه فى العمل على إنجازها المشروع . وبهذه الطريقة تمكنت من التعامل مع المشكلات الفردية التى قد تواجه أعضاء الفريق .

وكان الرجال الثلاثة فى الفريق يعتقدون أنه الأمر قد يُعد عبثاً إرسال سير ذاتية قصيرة عن أنفسهم وصور شخصية عن طريق البريد الإلكترونى حتى يتعرفوا على باقى أعضاء الفريق ، واستمعت " كاثرين " إلى وجهة نظرهم باهتمام - على عكس معظم الرجال - وشرحت لهم أنها تعتقد أن ذلك سوف يوفر الوقت . ولم يكن هؤلاء الأعضاء كرجال مهتمين بالجوانب الاجتماعية ولكن كان لديهم الاستعداد لتجربة هذا الأمر . وبدأت " كاثرين " فى تنفيذ الفكرة ولكنها ظلت متابعة باهتمام لأى ردود أفعال غير متوقعة ، ومع الوقت اتضح أن الفكرة كانت جيدة ، حيث استطاعت بهذه الطريقة التخلص من الكثير من الرسميات الاجتماعية فى اللقاء الأول بين أعضاء الفريق وجهًا لوجه .

كانت " كاثرين " قد تعلمت فى أثناء المرحلة الانتقالية أن التركيز مهم فى الاجتماع الأول ، وأنها يجب أن تعلن أولوياتها بوضوح . ولم يكن ذلك جزءًا من مهاراتها الطبيعية ، ولكنها تعلمت أداءه جيدًا من خلال عملها كمشرفة . وجعلت الفريق يتفق على خطة المشروع وبالتحديد الأعمال ومواعيد تسليمها . وتم تقسيم كل خطوة إلى أجزاء صغيرة مع تحديد موعد الانتهاء منها والمسئول عنها . وقبل وضع خطة المشروع فى صورتها النهائية قامت باختبارها بدقة بحثًا عن الخطوات التى يمكن تجاهلها كمخاطرة محسوبة ، والخطوات التى قد تشكل خطرًا بسبب إعطاء الفريق وعوداً مبالغاً فيها بشأن قدرتهم على إنجازها .

الدروس المستفادة من تجربة " كاثرين " مع المرحلة الانتقالية

١. ركِّز على ما تستطيع التحكم فيه (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، **المرونة**) .
٢. تصرف كما لو كنت ناجحًا (المهارة الخامسة من طريقة " بروك" للتغيير ، **الإحساس بالذات**) .
٣. اهتم بالموضوعات الشخصية ولكن بسرعة (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .
٤. ضع أهدافًا قصيرة المدى ، ولا تبالغ فى وعودك (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .
٥. اتخذ خطوات صغيرة وكن منتبهًا لتأثير التغيير على الوضع القائم ، فإذا تفقدت الوضع بصورة منتظمة سيكون لديك الفرصة لتصحيح مسارك (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير . **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٦. قم بمخاطرات محسوبة (خطوة التغيير الثانية . **المرحلة الانتقالية**) .
٧. ابدأ بسرعة ، حدد الأولويات بدقة . وركِّز عليها (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، **الرؤية الشخصية**) .

تعلم المرونة

قصة " جون " هى قصة كلاسيكية ، فقد استطاع " جون " أن يفتح لنفسه طريقًا لحياة جديدة مليئة بالإنجاز من خلال استخدام المرونة فى حياته ، والتأقلم مع التغيير وتبديل سلوكياته الناجحة التى كان يتبعها من قبل . كان " جون " شاباً مرشحًا للعب كرة البيسبول وكان من بلدة زراعية صغيرة بولاية " أيوا " . وفى سن التاسعة عشرة حينما كان " جون " فى عامه الأول فى الجامعة ، استطاع رمى كرة سريعة وحاز على اهتمام عدد من كشافى لاعبى الدورى خلال مبارياته . وبوصول

" جون " إلى سن العشرين أدرج اسمه فى لائحة الدورى وأصبح مستعدًا لاحتراف كرة البيسبول .

كان نجاح " جون " كلاعب فى السنوات الثلاثة الأولى يمثل ظاهرة فريدة ، مقارنة بانخفاض مستوى التعلم فى الدورى الصغير لكرة البيسبول . واكتشف جون أنه يستطيع أن يرمى الكرة بقوة أكثر من كل الرماة فى الدورى . وكان عادة ما يحرز أكثر من نصيبه من الرميات الساحقة ، وسرعان ما أصبح الرامى النجم فى أى فريق لعب لصالحه .

وترقى " جون " بسرعة إلى المستويات العليا وطلب إليه فى النهاية الالتحاق بالدورى الكبير فى نهاية موسمه الرابع كلاعب محترف . وكانت هذه فرصته الكبرى ومدخله للشهرة والثروة ، وهو ما ظل يبحث عنه طوال سنوات لعبه فى الدورى الصغير . وأصبح مفعماً بالثقة وهو يرتدى زى الدورى الكبير الجديد . وفكّر " جون " أنه قبل كل شىء النجم الرامى الصاعد الجديد ؛ واللاعب القدير فى كل الفرق التى لعب فيها طوال السنوات الأربع الماضية .

كانت الفترة التى لعبها " جون " فى مباراته الأولى فترة ناجحة ، فقد رمى رمية ساحقة فى إحدى جولات المباراة وفاز بالمباراة بسهولة . فرح " جون " بذلك ، لكن مديره أراد أن يعرف إذا ما كان يستطيع أن يؤدى بنفس البراعة أمام فريق قوى . نزل " جون " الملعب بعد أسبوع ورمى ضد فريق " اليانكيز " ؛ ومرة أخرى تغلبت رميته السريعة على قوة معظم لاعبى " اليانكيز " الأشداء . ولأن " جون " كان ذلك الفتى المزارع القوى الذى يستطيع أن يرمى الكرة بسرعة ما يقرب من مائة ميل فى الساعة ، فقد وجد حتى لاعبو " اليانكيز " صعوبة فى ضرب رمياته .

قوبل " جون " بالترحاب فى فريقه الجديد فى الدورى الكبير ، ودعاه الفريق إلى العودة فى الموسم التالى ، وأصبح واحدًا من الرماة المهمين فى الفريق ، وساهم بقوة فى حصول فريقه على المركز الأول فى ذلك العام . وهكذا استمر " جون " على أدائه المتفرد فى العامين

فـى أثنـاء التغـيير ، اسـتمع إلى ردود الأفعـال المخالفـة لرأيك ، واطلب المساعدة من خبير .

التاليين . ولكن فـى العـام الرابـع للعبـه فـى الـدورى الكـبير مـر " جون " بمشكلة ، حيث بـدأت الفرق المنافسة تـرد رمياتـه بصـورة منتظمة ، ولم يعد يحقق الفوز كما كان سابقاً ، وبالتالى بدأ نجمه يخفت .

وذهب " جون " بقلقه إلى مدرب الرميـات ، وقـال لـه : " إننـى لا اعرف ماذا يحدث ، إننى أفعل ما كنت أفعله كل عام ، ولكـن النـاس يقولون لى دومًا افعل الأشياء التى تسببت فى مجيئك إلى الدورى . لكـن ذلك لم يعد يفلح معى ، فماذا أفعل ؟ " .

وأدرك المدرب ـ وهو لاعب كرة بيسبول قديم ـ مشكلة " جون " فـى الحال ، فقد رأى ذلك يحدث مـع الكـثير مـن الشـبان الأقويـاء عنـدما يصبحون لاعبين ناضجين فى مواسم الدورى ؛ حتى أكبر وأقوى الـرامين وصلوا إلى نقطـة تعرضـت فيهـا رميـاتهم السـريعة إلى خلـل مـا . كلـهم يصلون إلى الدورى الكـبير مـن خـلال رميـاتهم العاليـة القويـة . وكلمـا زادت رمياتهم قوة وسرعة زاد نجاحهم . فـالقوة والسـرعة همـا مفتاحـا النجاح . لكن على الـرغم مـن الأسـلوب والاسـتراتيجية والمهـارة إلا أن هـؤلاء اللاعـبين عـاجلاً أو آجـلاً يكـبرون فـى السـن ويصـيب التلـف أذرعهـم ، فيفقـدون قلـيلاً ـ قلـيلاً فقـط ـ مـن سـرعة كـراتهم . وعندئذ يتمكن الضاربون فى الفـرق المنافسـة مـن كـل كـراتهم . وحينمـا يحـدث ذلـك يعنـى أن نهايـة الرامـى قـد اقتربـت إلا إذا تـأقلم وغـير أسلوبه .

قال المدرب لـ " جون " : " يجب أن تعمل علـى اسـتخدام رميـات أخرى إلى جانب كرتك السريعة ، وبهذه الطريقة لـن يتوقـع الضـاربون الكرة التى سـوف تلعبهـا ممـا سـيؤخرهم عـن رد رميتـك . فـى الوقـت الحالى هم يعلمون أنك سوف ترمـى إلـيهم بكرتـك السـريعة وينتظرونهـا

حتى يضربوها باتجاه أسوار الملعب . أما إذا قمت بمزج كرتك السريعة برميات أخرى فسوف تزداد رميتك فعالية " .

وفكر " جون " لوهلة في تلك النصيحة ، فتغيير أسلوب رمياته في منتصف الموسم لن يكون سهلاً ، خاصة مع وجود خطورة على ذراعه من تجربة رميات جديدة ؛ فقد تصاب ذراعه وتنتهي حياته في الملعب إلى الأبد ، كما أن البقاء على نفس الأسلوب الذى أوصله إلى الدورى الكبير كان منطقيًا بالنسبة له . إلا أن " جون " غير رأيه بعد مباراته التالية .

حدث أن تم دعوة " جون " لافتتاح سلسلة من ثلاث مباريات تقام في نيويورك ضد فريق " اليانكيز " ، وكان فريقه ينافس على المركز الأول بفضل رمياته ، وكان يسعى للصعود في ترتيب الفرق . ولسوء الحظ لم يكن هذا اليوم هو يوم فريق " جون " ، وكان " جون " يهزم بقسوة من ضاربي " اليانكيز " ، فبعد ثلاث جولات وجد نفسه في غرفة تبديل الملابس يتساءل عما حدث . فكر مرة أخرى في نصيحة المدرب ووجد أن ذاك الرجل الخبير كان على حق ، فقد أتى عليه التغيير بالفعل ، ولم يعد أمامه إلا أن يتعلم كيف يتأقلم معه أو يفقد مكانه في الفريق .

عمل " جون " جاهدًا بعد تلك التجربة المؤلمة حتى يتقن الكرات المنزلقة والمنحنية التي تتناسب مع مستوى الدورى الكبير . وتمرن مع مدرب الرميات لعدة أشهر حتى أصبح بعدها جاهزًا لتجربة مهارته الجديدة في الرمي في مباراة حقيقية أمام " اليانكيز " بطبيعة الحال .

ولأننا نحكي حكاية " جون " في كتاب عن كيفية التعامل مع التغيير بنجاح فبالطبع سارت الأمور على أحسن حال في ذلك اليوم . فلم يفز " جون " فقط بهذه المباراة ضد " اليانكيز " ، وإنما فعل ذلك بمهارة منقطعة النظير وبخبرة متناهية في الرمي . ووجد أنه ليس في حاجة لأن يكون أكثر قوة من ضاربي الفريق المضاد ، وإنما كل ما يحتاجه هو مهارة رمي مزيج من الكرات الجيدة إلى جانب مخزون

خبراته التى اكتسبها فى السنوات الأربع الأولى من لعبه فى الدورى الكبير . واستمر " جون " فى حياته المهنية الناجحة كلاعب كرة بيسبول . ولحظه السعيد . عرف " جون " أن مفتاح إدارة التغيير يكمن فى التدريب على طرق جديدة للأداء ، مما جعل النجاح حليفه دائماً .

دروس التغيير المستفادة من تجربة " جون "

١. تدرب على المرونة (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير : **المرونة**) .
٢. نمِّ نقاط قوتك (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير : **الرؤية الشخصية**) .
٣. اطلب المساعدة (مهارة التغيير الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٤. استمع (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

تعلَّم كيف تقول كلمة الوداع

اضطرت " ريتا " كمعلمة أن تقول كلمة الوداع للكثير من الطلاب حتى أنها حولت هذه المناسبة إلى نوع من الاحتفال . كانت " ريتا " تُدَرِّس لتلاميذ رياض الأطفال ، وكان تلاميذها يجدون صعوبة بالغة فى ترك المجموعة التى كانت تعتبر بالنسبة لهم شبكة شديدة التماسك . كما أنها كانت ترتبط بكل فصل وتفتقد كل واحد منهم بشدة فى أثناء الصيف .

لذلك ابتكرت طريقة تعطيها شيئًا مميزًا تتذكر من خلاله كل فصل ، حيث كانت تصنع لوحة من القماش تحمل بصمة يد كل تلميذ من الفصل وتطلب من كل طفل أن يوقع تحت بصمة يده .

ابتكر طقوساً للتغييرات الصغيرة والكبيرة على حد سواء .

لطالما كان المجتمع بارعًا في ابتكار طقوس لمناسبات الوداع الكبرى مثل الموت ، والتخرج ، والتقاعد ، إلا أنه لم يجد طريقة للتعامل مع بعض التغييرات مثل التسريح من العمل . لذلك فإن ابتكار طقوسك الخاصة لتوديع شيء ما يساعدك على إفساح الطريق لمرحلة التغيير التالية .

أما زوج " ريتا " - ويدعى " فيل " - فكان يدير وكالة للإعلان ، وقد استخدم مهارات زوجته الأنثوية لابتكار طقوس تساعده على التأقلم مع تسريح بعض العاملين لديه في أثناء فترات الركود الاقتصادي . فبدلاً من عمل حفل وداع كبير ومحاولة جعل هذه المناسبة مناسبة سعيدة ، اتجه " فيل " إلى اعتبارها مسألة خاصة . ولأنه مرَّ بهذا الموقف شخصيًا فهو يعلم أنه من الصعب على المرء أن يمثل دور الشخص السعيد وهو في الواقع شديد الغضب بسبب إقالته . ويستطيع الرجال التأقلم مع فقدان الوظيفة أكثر من النساء ، ويكون ذلك أسهل عليهم لأن الجانب العاطفي لديهم منفصل عن الجانب العملي .

ولقد استطاع " فيل " أن يفهم رد فعل النساء حين يقول لهن رئيسهن في العمل كلمة الوداع من خلال إرشاد زوجته " ريتا " له في أثناء حديثهما عن كيفية تعامل كل منهما مع التغيير . وعلى الرغم من أنه ابتكر محادثة مخصصة للتعامل مع مواقف تسريح النساء ، إلا أنه وجد أن هذه المحادثة تفلح مع الرجال أيضًا .

فأول ما يقوم به هو أن يتحدث مع كل فرد على حدة معربًا عن امتنانه لما قدمه من إسهامات في مكان العمل ، ولا يتم ذلك بسهولة في كل الأحوال حيث يكون هناك شعور بالغضب والمرارة . ثم يقدم له تذكارًا على شكل تفاحة ذهبية ترمز إلى أنه يؤمن بأن كل من عمل في شركته يعتبر خريجًا في هذه الشركة .

ولقد نجح ذلك بشدة ، وأصبحت شركته إحدى الشركات القليلة التى تمتلك مجموعة نشطة من الخريجين . وهناك الكثير من العاملين السابقين لديه يحملون مشاعر إيجابية تجاه وكالته ، بل إن بعضهم عاد للعمل بها مرة أخرى . وبالطبع رحَّب " فيل " بعودتهم .

الدروس المستفادة من " ريتا " و " فيل " بالنسبة لخطوة التغيير الأولى : توديع الماضى

١. اعترف أن موقف الوداع موقف عاطفي (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. إذا بدأت بالوداع فتوقع غضب الطرف الآخر (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٣. ابتكر رمزًا يساعد على تذكر الجوانب الجيدة من الماضى (خطوة التغيير الأولى ، **توديع الماضى**) .
٤. ابتكر طقوسًا للتغييرات الصغيرة والكبيرة (خطوة التغيير الأولى ، **توديع الماضى**) .

مشكلات العمل

كنا نتحدث حتى الآن عن العلاقات الشخصية التى تتضمن شخصين لهما وجهات نظر مختلفة . أما مجال العمل فيتضمن الكثير من الأفراد كلٌ له شخصية مميزة ووجهات نظر مختلفة . فإذا كنت لا تريد خلافًا مع الآخرين فاعمل بمفردك ! إن المؤسسة تنجح فى وجود وجهات نظر متعددة ، والأشخاص الناجحون هم الذين لديهم القدرة على الاستماع ودمج تنوع الآراء فى صورة قرارات فعالة .

كانت شركة " لورين " فى طريقها لأن تصبح تابعة لشركة أوروبية ، ووجدت " لورين " نفسها مرحبة بالتغييرات التى جلبها الرؤساء الجدد ، أما زملاؤها الرجال فكانوا يريدون التمسك بالهيكل

القديم . فكيف يمكن أن تساعدهم على التأقلم ؟ كانت إحدى الطرق هى أن تستخدم ميلها الأنثوى إلى البحث والتواصل مع الآخرين . ولذلك بدأت " لورين " مراسلة نظرائها الأوروبيين عن طريق البريد الإلكترونى لتعرف بالضبط كيف تعمل الإدارة فى مؤسستهم ، وأصبحت تمتلك الكثير من الأمثلة على نجاح شريكهم المندمج فى الحصول على قضايا جديدة . ولقد أراد ذلك الشريك أن تساعده شركة " لورين " فى تحمل عبء العمل الزائد .

خاطرت " لورين " مخاطرة محسوبة فى فترة هذا التغيير الكبير وأدخلت إطار عمل جديد للشركة ، حيث قامت بعمل مخطط مكون من سبع خطوات تتبعها شركتها حتى يكتب لها النجاح فى أثناء عملية الاندماج ، وساعدت زملاءها على وضع أطر جديدة ؛ إلا أن ذلك لم يكن سهلاً حيث اضطرت للذهاب إلى كل شخص على حدة لكنها استخدمت طريقة ذكية . بدأت أولاً بالأشخاص الذين لديهم استعداد أكبر لتقبل كلامها وشكلت منهم كتلة حيوية داعمة .

واستمرت " لورين " فى إجادة عملها فى شركة القانون ، حيث احتفظت بمهارات التغيير التى تميزها كأنثى ، لكنها قررت أن تمتد إجادتها إلى مهارة التنافس التى تعتبر إحدى خصال الرجال . ففى بعض الأحيان يجب أن يكوّن الفرد سلوكيات للتأقلم مع المواقف حتى لو كان ذلك يتطلب جهدًا إضافيًا . أرادت " لورين " ابتكار رمز يعبر عن بطولتها لزملائها فى العمل ، لذلك اشتركت فى فريق السلة التابع للشركة . وعلى الرغم من أن طولها لا يتعدى خمسة أقدام إلا بقليل ، فقد كانت تمتلك روح الفريق ، والقدرة الرياضية اللازمة للعبة حتى أنها قادت الفريق إلى إحراز البطولة .

دروس التغيير المستفادة من " لورين "

١. في أثناء التغيير ، تواصل مع الآخرين بقدر أكبر حتى وإن كنت بطبيعتك قليل الكلام (خطوة التغيير الأولى . توديع الماضى) .
٢. علّم الآخرين كيف يضعون أطرًا جديدة لعملهم (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضى) .
٣. افهم أن تغيير عقول الآخرين عملية متعددة الخطوات ، وابدأ بالأشخاص الأكثر استعدادًا لتقبل الكلام ، وابنِ منهم كتلة حرجة (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
٤. يتطلب التغيير أحيانًا أن تتعلم إجادة أسلوب الجنس الآخر (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .

استخدام طريقة " بروك " للتغيير فى بداية الوظيفة

كان " هنرى " يعمل كمدير متوسط ناجح فى شركة محاسبة كبيرة . حينما بحث عن الشيء الذى يستهويه ـ أو بالأحرى الشيء الذى يجعله يترك سريره الدافئ فى صباح بارد مطير ـ وجد أن هذا الشيء هو الرياضات الشتوية . فقد كان يهوى التزلج على الجليد بكل أشكاله ، فكيف يستطيع الجمع بين مهارته وخبرته فى الحسابات وبين شغفه بهذه الرياضة ؟ إن " هنرى " الآن يدير قسم الحسابات لمنتجع كبير للتزلج على الجليد فى " كولورادو " فقد نجح فى تحقيق ذلك بالفعل .

كان " هنرى " يتمتع كرجل بميزات معينة مختلفة عن زميلة له فى الدراسة تدعى " سارة " ، فمن المعروف أن ميل النساء إلى التركيز أقل من الرجال . وعلى الرغم من ذلك ، كانت " سارة " كامرأة تمتلك بعض الميزات الخاصة ، فقد أتت من موطنها الأصلى من أحد بلاد الشرق لتحصل على ماجستير فى إدارة الأعمال من باريس . أجادت

" سارة " عملها خلال فترة الصيف فى شركة "بانكرز ترست" حيث كانت طالبة متمكنة ، وعرضوا عليها وظيفة هناك . أغرى هذا العرض " سارة " لكنها قررت أن تفكر أولاً فى الشيء الذى يستهويها . وفى ثوان معدودة أدركت أن شغفها الحقيقى هو موطنها الأصلى ونضالها لتحديد مصادر مياه ملائمة للأعداد المتزايدة من البشر فى الألفية الجديدة .

واستغلت " سارة " فرصة وجودها فى أوروبا لتتعلم كل ما تستطيع تعلمه عن كيفية تطوير الدول الأوروبية لمصادر المياه ، بدلاً من مجرد العودة إلى وطنها والاستغراق فى الأمنيات . لذلك قررت أن تبحث عن وظيفة فى مجال تستطيع العمل به لعدة بسنوات وتتعلم من خلاله التخطيط الناجح ، والتمويل ، وتنفيذ برامج ترشيد المياه . وبذلك كانت " سارة " تمارس ميلها الأنثوى الطبيعى لاستكشاف ما يقوم به الآخرون .

دروس التغيير المستفادة من " هنرى " ، و " سارة "

١. لا تعش حلم شخص آخر ، بل ابحث عن حلمك الشخصى (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، **الرؤية الشخصية**) .
٢. قم بمخاطرات محسوبة (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .
٣. تعلُم بقدر ما تستطيع (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، **إعادة ترتيب الأوراق**) .

نهاية شراكة عمل

كل شيء ينتهى؛ وهذا ينطبق على الدول ، والأشخاص ، والأعمال ، والعلاقات ، وينطبق أيضًا على الشراكات ، وخاصة

شراكات العمل . ويرى الرجال والنساء هذا الموقف بأعين مختلفة كما هو الحال فى معظم المواقف .

توجه الرجال نحو التغيير

كان " رامون " شريكًا فى العمل مع " دان " طوال ثلاثة عشر عامًا ، وكان كلاهما قد بدأ عمله الخاص فى التجهيزات الطبية بعد أن قضى سنوات طوال فى عالم شركات التجهيزات الطبية . وكان بينهما الكثير من الجوانب المشتركة ، فكلاهما له خلفية طبية . وكلاهما رب أسرة ، وكلاهما راغب فى الاستقلال بعمله .

ولقد كانا ناجحين من البداية ، ونما عملهما عبر السنين ويعيشان منه عيشة رغدة ، والواقع أن كليهما كان يكسب أكثر من أى وقت مضى . لكنهما سرعان ما اكتشفا أن شخصية كل منهما مختلفة تمامًا عن الآخر .

كان " رامون " شخصًا متفتحًا وقائدًا حقيقيًا ، وكان يشعر بارتياح لتحمل المسئولية فى المواقف الجديدة ولديه دائمًا أفكار جديدة لبناء العمل . كما كان دائمًا يعد العروض التقديمية للعملاء الجدد . ويبدو أنه كان يعرف ما يريده الآخرون وكيف يشرحه لهم .

أما " دان " فعلى عكس " رامون " ؛ كان هادئًا وحذرًا . ولم يكن يأخذ دور القيادة على الإطلاق ، بل كان بكل صراحة سعيدًا بأن " رامون " هو رجل المقدمة . وكان " دان " منشغلاً بالتفاصيل الصغيرة مثل الأجر الإضافى ، وإجراءات العاملين ، وجداول الإجازات . وبمرور السنين زاد تردد " دان " فى استكشاف أى فرص جديدة لعمله . وكان دائمًا يقول : " فلنتمسك بما لدينا ؛ فالإقدام على أية مشروعات جديدة يعتبر مخاطرة كبرى " .

ازداد إحساس " رامون " بالإحباط من توجه " دان " المحافظ نحو العمل ، وعلى الرغم من أنه لم يكن يمانع فى البداية أن يكون هو

من الأسهل على الرجال مناقشة مشكلات العمل بصراحة أكثر من النساء .

المبادر والقائد فى كل معاملاتهم ، إلا أنه بدأ يسأم هذه الطريقة بعد ثلاثة عشر عامًا . ووجد أنه أصبح يختلف باستمرار مع " دان " حول طريقة خدمة العملاء ، وتوجهاتهما نحو المشروعات الجديدة .

وبعد عام من التفكير فى تلك الأزمة أقام " رامون " نقاشًا صريحًا مع " دان " حول خلافاتهما ، وتوصل " رامون " وهو متردد إلى أنه لم يعد يشعر بارتياح فى تنفيذ الأشياء بطريقة " دان " ، لذلك أعلن " رامون " استقالته عن العمل بينما كان العمل يسير ببطء خلال إجازات عيد الميلاد . وفى كل الأحوال كان " رامون " يمتلك ما يكفيه من المال ليعيش بقية حياته ، كما كان صغيرًا بما يكفى ليغامر بعمل مشروع جديد بمفرده .

وها هو ذا " رامون " أصبح بمفرده كلية بعد ستة عشر عامًا من العمل فى الشركات ، وثلاثة عشر عامًا من العمل مع " دان " . ولقد أحب ذلك أولاً لأنه وجد أن كل المال الذى يأتى من عمله الجديد ماله هو وحده ، ولم يكن عليه أن يقسمه مع شركائه . وثانيًا ـ ومن دواعى سروره ـ أنه أصبح يستطيع اتخاذ قراراته دون مراجعة من شخص آخر طوال الوقت . ووجد " رامون " أن حكمه على الأمور كان فى محله معظم الوقت .

لقد تصرف " رامون " ، و" دان " بالطريقة الطبيعية للرجال تجاه ضغوط التغيير الناتجة عن ازدهار العمل؛ إذا كانت هناك مشكلة فلنتخذ إجراءً لحلها .

كما اتضح أن قرار " رامون " بترك شريكه جاء فى صالح علاقته مع زوجته " جيرى " ، فقد كانت طرفًا فى شراكة عمل لمدة عشر سنوات . ولكن مع نمو العمل أصبحت شريكتها غريبة الأطوار

وتعسفية . وخشيت "جيرى " أن يكون ذلك بسبب تعاطى شريكتها للأدوية حتى تتأقلم مع الضغوط المتزايدة للعمل .

وقد أعطت " جيرى " نصيحتها لـ " رامون " كامرأة بإعادة وضع إطار لمشكلات شراكته ، لكنها فى النهاية تركته بحكمتها يفعل ما يتوجب عليه فعله لإنهاء تلك الشراكة . فقد تحلت بالحكمة التى يرغب فيها الرجال لتساعدهم على التأقلم مع التغيير ، لكنها الآن أصبحت فى حاجة إلى التعامل مع التغيير الذى طرأ على شراكتها الخاصة .

توجه النساء نحو التغيير

كانت " جيرى " مستشارة منذ أمد طويل في شركة مع امرأة شديدة النشاط والقلق على المال والرغبة فى نمو العمل . وعملت " جيرى " بجهد كبير لتواكب الجدول المزدحم بالاجتماعات مع العملاء ، والسفر لحضور الندوات والمحاضرات . وعلى الرغم من أن عملها كان يدر مكاسب كثيرة إلا أن الضغوط أصبحت مخيفة بمرور السنين .

وبدأ " رامون " ـ زوج " جيرى " ـ يلاحظ تغييرًا على رفيقة عمره ، وأصبح ذلك أكثر وضوحًا بعد التغيير الذى أجراه " رامون " على عمله ، وبعدما أصبح يقضى وقتًا أطول فى بيته ويرى زوجته خلال اليوم . وكانت " جيرى " تتمم أعمالها المكتبية فى المنزل ، وبالتالى تقضى وقتًا أطول مع زوجها .

أصبح موقف " جيرى " أكثر تعقيدًا ، ومثل كثير من النساء ظلت " جيرى " تلوم نفسها على المشكلات التى تحدث فى الشركة . إلا أن " رامون " ساعدها بصورة كبيرة حتى تدرك أن شريكتها تطلب منها مطالب غير عادلة بأن تتحمل باستمرار مشكلات العمل .

وفى أحد الأيام عادت " جيرى " إلى البيت وهى غاضبة بشدة ، وأخبرت " رامون " بأن شريكتها أصبحت لا تطاق ، وأنهما على حافة

الانفصال . وكانت " جيرى " قلقة من احتمال عدم قدرتها على الاستمرار في تحقيق نفس المكاسب المادية دون شريكتها .

وتذكر " رامون " أنه مر بنفس الشعور عندما ترك شريكه في العمل ، ولذلك شجع " جيرى " على المضى قُدماً فى طريقها الخاص واستخدام مواهبها الفريدة والقيمة . وقررت " جيرى " الانفصال عن الماضى بعد التفكير لبعض الوقت .

وأول ما فعلته أنها قررت استخدام مهارتها الطبيعية كامرأة فى أن تكون مرنة المشاعر . كانت ضغوط هذه الشراكة قد استنزفت الكثير من مخزون هدوئها وثقتها بنفسها . فاستخدمت طريقة " بروك " للبناء على ردود الأفعال التى تصدر منها تلقائيًا وكانت فى هذه الحالة مهارة التغيير الثانية وهى المرونة العاطفية . نظرت " جيرى " أولاً إلى توازن حياتها وخصصت جزءًا أكبر لصحتها البدنية ، وبدأت فى استخدام عضويتها فى نادى الألعاب الرياضية حتى أنها استأجرت مدربًا خاصًا ، ووصلت إلى أفضل شكل لها بعد مرور ستة أشهر فقط .

واستغلت مساعدة " رامون " فى برنامج للضحك ، فقد قررت " جيرى " أن تسجل عدد المرات التى تضحك فيها خلال اليوم الواحد حيث كانت تعتقد دائمًا أنها شديدة الجدية . واتضح أنها تضحك ضحكة خافتة واحدة فى اليوم إذا حالفها الحظ . أما " رامون " فكان أفضل منها فى هذا الجانب ، وبقضائهما وقتًا أطول مع بعضهما البعض أصبحت تضحك خمس مرات فى اليوم .

احتفظت " جيرى " بجهاز تسجيل معها فى أثناء عطلتهما التى استمرت أسبوعًا ، وأوجدا من ذلك لعبة بغرض الوصول إلى مائة ضحكة فى اليوم ، واستلزم ذلك وضع قواعد لتعريف الضحكة ، فهل يمكن احتساب البسمة ؟ وهل تعتبر السخرية من مزحة سخيفة ضحكة ؟ وفى النهاية قررا أن أى صوت مسموع يعتبر ضحكة . وحتى

> **الضحك أداة مهمة فى أثناء التغيير .**

بعد هذا القرار وفى الساعة الحادية عشرة والنصف ليلاً اضطرا إلى اللجوء إلى إعادة مسلسل " ساينفلد " الكوميدى لاستكمال الضحكتين الأخيرتين والوصول للمائة !

كما كرست " جيرى " بعض الوقت أيضًا للتفكير فى رؤيتها الخاصة ، ما الشىء الذى يستهويها ؟ كانت دائمًا جيدة فى التدريس ، وكان والدها يشجعها للحصول على دراسات متقدمة إلا أنها لم تجد الوقت لذلك فى السابق . وكان هذا هو ما قررت عمله ، ووجدت أن ذلك يشبع رغباتها كما أنه يعتبر تقديرًا لذكرى والدها الذى توفى مؤخرًا .

وهى الآن تمتلك عملاً استشاريًا أصغر من ذى قبل لكنه أكثر متعة ، كما أنها تؤلف كتابًا عن خبراتها . والتحقت كذلك ببرنامج فى جامعة كبرى للحصول على درجة الدكتوراه فى التعليم . وأدركت " جيرى " أنها قوت علاقة زواجها عن طريق التغيير الإيجابى المنظم الذى قامت به ، وعن طريق الرجوع إلى زوجها والاستعانة به . ووجدت أنها أصبحت أقرب إلى زوجها من أى وقت مضى؛ ذلك لأنهما واجها التغيير معًا وخرجا منه بفهم أفضل لبعضهما البعض .

دروس التغيير المستفادة من " رامون " و "جيرى "

١. ابنِ على نقاط قوتك الخاصة فى أثناء تفاعلك مع التغيير كرجل أو امرأة (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، الرؤية الشخصية) .

٢. استعن بالأشخاص الذين تحبهم لاستشارتهم فى مشكلات العمل (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .

٣. ركز على الاهتمام بصحتك عند معاناتك بعض الضغوط (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغير ، المرونة) .

٤. زد معدل ضحكك (المهارة الثالثة من طريقة " بروك " للتغيير ، **المرونة العاطفية**) .
٥. تغير الوقت يعتبر إشارة لكى تبحث عن طرق لتحقيق أحلامك (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، **الرؤية الشخصية**) .
٦. تفهم أن معظم الشراكات لها نهاية طبيعية ، ودع هذه النهاية تأخذ مجراها (خطوة التغيير الأولى ، **توديع الماضى**) .
٧. امتلك شجاعة التحرر ، فكما نقلق من سوء القدر ، فإن المسرات غير المتوقعة هى التى تؤثر فى حياتنا التأثير الأكبر (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغير ، **المرونة**) .

الاختلافات النوعية عند فقدان الوظيفة

هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه ما دمنا نجوب أرجاء البلاد ونسمع قصص الناس عن التغيير . ومرة أخرى تفاجئنا القصص التى نسمعها من أشخاص تعلموا كيف يحمون علاقاتهم ويبنونها عن طريق فهم كيفية مواجهة الرجال والنساء للتغيير .

ومع كل التغييرات التى تحدث فى حياتنا ، والتحديات الكثيرة التى تواجه العلاقات المستقرة المنتجة سواء مع الزوج أو الخطيب أو الرئيس أو المرءوس أو الطفل أو الصديق يصبح من الضرورى فهم رد الفعل الإنسانى تجاه التغيير . وعلى الرغم من وجود عوامل كثيرة فى مواقف التغيير فى العمل ، فإن التأقلم مع التغيير يبدأ بفهم الاختلافات بين الرجل والمرأة .

الرجال وفقدان الوظيفة .

فقد " كارل " وظيفته بعد أحد عشر عامًا من العمل فى نفس الشركة ، حيث كان يعمل رسامًا فى قسم الهندسة . لكن الشركة بيعت لصالح تكتل اقتصادى كبير وكان من الضرورى تخفيض العمالة .

وفى أحد أيام الجمعة استدعى " كارل " إلى مكتب رئيسه وأخبر بأنه ليس فى حاجة إلى الحضور إلى العمل يوم الاثنين .

قال " كارل " إن الأمر كان صدمة لى . لقد كنت أعرف أن ثمة تغييرات سوف تحدث ، ولكننى لم أتوقع أن أفصل بهذه السرعة بعد بيع الشركة " . عاد " كارل " إلى المنزل ولم يعد إلى تلك الشركة مرة أخرى . وكان آخر شىء يريده هو التحدث عن الموضوع حيث كان بطبيعته قليل الكلام ، ولم يكن يريد أن يُذكره أحد " بأنه لم يعد مطلوبًا بعد الآن " .

وكان أول ما فعله " كارل " بشأن موقفه الجديد أن أخبر زوجته : فقد عرف أنها سوف تتساءل عن سبب عدم ذهابه إلى العمل يوم الاثنين . ثم بدأ البحث عن وظيفة جديدة عن طريق إرسال سيرته الذاتية . ولم يكن " كارل " يريد أن يعرف أحد بأمر تسريحه من وظيفته ، فقد كان ذلك علامة ضعف من وجهة نظره ، فكلما قل عدد الأشخاص الذين يعرفون أزمته كان ذلك أفضل .

وكانت زوجته " إلزا " قد سمعت عن أهمية فهم اختلاف رد فعل الرجال عن النساء تجاه التغيير . أدركت " إلزا " أن هناك خطرًا حقيقيًا من أن يؤثر فصل " كارل " من عمله فى علاقته بها . إلى جانب الآثار المادية التى سوف تنتج عن فقدان أحد مصادر دخل الأسرة .

اتخذت " إلزا " خطوات تضمن لها التعامل مع التغيير فى منزلها بطريقة منتجة تقوى علاقتها الزوجية . أولاً ذكرت نفسها بألا تأخذ رد فعل " كارل " تجاه فقده للعمل على محمل شخصى . ولمعرفة " إلزا " بـ " كارل " وبالطريقة النموذجية للرجال فى التعامل مع التغييرات الكبيرة ، علمت أنه سيرغب فى قضاء وقت أكبر بمفرده . وأكدت له أنها تحبه بقدر ما كانت تحبه وهو يعمل ، وأنها سوف تدعمه فى أى طريق يختاره . وقالت له إنها سوف تكون موجودة لتساعده حينما يكون مستعدًا لذلك .

ولم يكن " كارل " يريد أن يناقش تفاصيل فقدان وظيفته حتى مع زوجته ، حيث كان ذلك محرجًا له ، كما أن ذلك النقاش لن يوفر له وظيفة أخرى . وكان توجهه هو أن يتخطى الحدث ، وفهمت " إلزا " أن هذا التوجه توجه الرجال النموذجي . وعلمت أن الرجال ـ على عكس النساء ـ لا يريدون ولا يحتاجون مشاركة الآخرين فى فشلهم ، وخاصة مشاركة أمثالهم من الرجال . كما عرفت ما يكفى عن " آليات " تغير العلاقات بين الرجال والنساء فأحجمت عن الضغط على " كارل " حتى يتحدث فى الموضوع .

لقد تفادت " إلزا " الخطأ الفادح الذى تقع فيه كثير من النساء فى مثل هذه الظروف ، فبرغبة صادقة لمشاركة رجالهم فى الألم يجبرن الرجال على فعل أكثر شيء غير مريح بالنسبة لهم وهو التحدث عن المشكلة . فمعظم النساء يعتقدن خطأً أن الرجال يريدون التحدث عن مشكلاتهم بنفس السهولة التى تستطيع بها النساء الوصول إلى الآخرين ، وخاصة مثيلاتهن من النساء ومشاركتهن مشكلاتهن . لكن بحوثنا تثبت أن الحقيقة بعيدة كل البعد عن ذلك ؛ فغالبًا ما يأتى إجبار الزوج على التحدث عن حادث سيئ أو تحليله بنتائج عكسية . فهذا يجعله يشعر بعدم الراحة ويبعده أكثر عن الطرف الآخر .

علمت " إلزا " أن الدخول فى نقاش مع زوجها ضد رغبته لمشاركته مشاعره فى هذا الوقت الحرج سوف يضر بعلاقتهما . وتجنبت الوقوع فى فخ النساء النموذجى الذى يجعلهن يعتقدن أن عدم رغبة الرجل فى الكلام يعنى عدم حب الرجل لهن . وبدلاً من ذلك تراجعت وأعطت " كارل " مساحته التى قضاها فى إرسال سيرته الذاتية . وأخيرًا وجد عملاً آخر براتب أعلى ، وعندما استرجع " كارل " الحدث قال : " إن " إلزا " كانت تفهم ما يحدث حقاً " .

النساء وفقدان الوظيفة

بعد عام واحد فقدت " إلزا " عملها ، ولأنها امرأة اختلف رد فعلها تمامًا عن " كارل " . كانت إلزا تعمل في بنك في المدينة لمدة ثلاث سنوات ، وكانت تستمتع بالخروج للعمل كل يوم ومقابلة الناس ؛ وكان المال الذى تتقاضاه مفيدًا كذلك . لكن في يوم ما - وكما يحدث في مجتمعنا دائمًا هذه الأيام - تم إلغاء وظيفتها . يومها عادت " إلزا " إلى المنزل وهي تبكي على الرغم من أنها كانت تشعر بأنها لا يجب أن تكون مستاءة إلى هذه الدرجة .

أول رد فعل قامت به هو أنها اتصلت بصديقتها " آن " لقد كانت " آن " قد عملت في نفس البنك لفترة قصيرة لذلك كانت تعرف بعض الشخصيات هناك . كما أنها تركت البنك لتعمل في عيادة طبيب براتب أعلى فكانت على دراية بتعقيدات تغيير الوظيفة . تحدثت السيدتان في ذلك اليوم لساعات عن البنك والرئيس والوظيفة ، وبعد انتهاء المكالمة تنهدت " إلزا " ارتياحًا ؛ وأحست أنها أفضل بكثير .

تحدثت " إلزا " مع " كارل " لاحقًا عن موقفها الوظيفي وكان هو متعاطفًا معها ، وقد ساعدها كثيرًا لأنه بذل جهدًا في الاستماع إليها بدلاً من البحث عن حلول لمشكلتها . كانت مساعدته لها هي أن يتواجد معها فقط ، فلم تكن " إلزا " في تلك المرحلة تحتاج إلى خطة حربية لاختراق سوق العمل ، بل كانت تحتاج فقط إلى الحب والتفاهم .

عرف " كارل " من طريقة " بروك " أن رد فعل النساء تجاه هذه المواقف يختلف عن رد فعله كرجل . فلنذكر أنه عندما فقد وظيفته خاض المعركة مباشرة ولم يكن يريد أن يشارك الكثير في مشاعره الحقيقية ، إلا أنه كان يفهم أن " إلزا " سوف تتعامل مع التغيير

بطريقة أفضل إذا ما تمكنت من مشاركة أصدقائها فى أفكارها الداخلية قبل اتخاذ أى خطوة مباشرة .

اعتقد " كارل " اعتقادًا جاء فى محله بأن علاقته مع زوجته سوف تعزز إذا قدَّم لها الدعم فى هدوء وتركها تتعامل مع الموقف بطريقتها الأنثوية الخاصة . تجنب " كارل " دفع " إلزا " لاتخاذ أى إجراء وترك ردود أفعالها الإنسانية تأخذ مجراها . ولهذا أدى التغيير إلى تقوية العلاقة بينهما وليس إضعافها . والآن تقول " إلزا " عن " كارل " : " إن " كارل " تفهم ما يحدث حقاً " .

دروس التغيير المستفادة من " كارل " ، و " إلزا "

١. دع الآخرين يمرون بالتغيير بالطريقة الأفضل لهم (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. تواصل مع الطرف الآخر حتى تؤكد حبك ودعمك (خطوة التغيير الثانية ، **المرحلة الانتقالية**) .
٣. لا تأخذ ردود الأفعال السيئة تجاه التغيير على محمل شخصى (المهارة الخامسة من طريقة " بروك " للتغيير ، **الإحساس بالذات**) .

التغيير فى العمل مثل التغيير فى الحديقة

يعرف الزراع أن لكل نبات دورة حياة ، وفى أى وقت من الأوقات قد تجد نباتًا بادئًا فى الازدهار بينما الآخر مستعد للحصاد . ويماثل التواجد فى العمل امتلاك حديقة ، ففى البداية تخطط وتضع الاستراتيجيات ، ويملؤك الأمل بأن تعطى جهودك محصولاً سخيًا فى نهاية الموسم . وكالحديقة التى توفر غذاءً ، يوفر العمل ضرورات

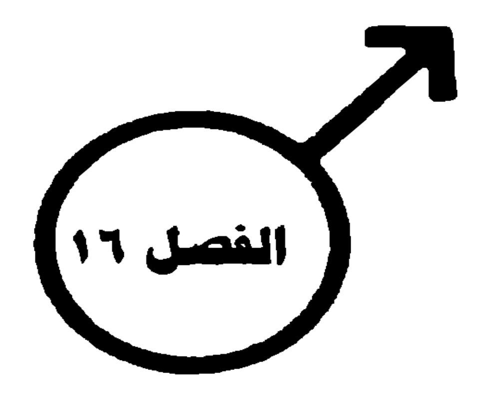
الحياة ، وكالعمل ، تمر الحديقة بتغييرات قبل أن تنتج فاكهة ناضجة .

وعندما يتم حصاد كل الفواكه في النهاية ، يحين الوقت لقطع النباتات وإعطاء فرصة للأرض حتى تتجدد . وربما يمكن في المستقبل حصاد محصول آخر ، كما هو الحال في الحدائق إذ لا يمكن أن ينتظر المرء حصاد الطماطم الناضجة في ديسمبر .

وأول ما يجب أن تفعله في أي عمل هو زرع البذرة ، وهو ما يعني عادة أن يكون لديك خطة . ويجب أن تحضر أشخاصًا للعمل معك . ويجب أن تمتلك المال اللازم لبدء العمل . بالضبط كما في الحديقة . يجب عليك أن تغرس بذور عملك في تربة خصبة حتى يكون لديك فرصة للحصول على مشروع منتج فيما بعد . والأفكار الضعيفة كالبذور الضعيفة ، لن تنمو قوية مهما لاقت من رعاية . ولا يمكن لأي عمل أن ينمو قويًا إذا بدأ في بيئة عدائية .

وبعد بداية العمل يجب أن يُروى ويُعتَنَى به كثيرًا حتى تزدهر بذوره وتصبح حقيقة مرئية . ويتطلب العمل خلال نموه موارد أكثر . وفي تلك الأثناء تظهر نباتات أخرى ، وغالبًا ما تكون أعشابًا ضارة ، أو على الأقل نباتات ضعيفة يجب التضحية بها لإيجاد مساحة للإنتاج المستقبلي .

في الفصل التالي سوف تتعلم كيف تصل إلى فهم أفضل لطريقة الجنس الآخر في التأقلم مع التغييرات الخارجية الكبيرة أو الصغيرة .



الفصل ١٦

التغييرات والفوضى الخارجية

مرَّ بنا جميعاً التغيير كل يوم . وكثير منا قد يصيبه التغيير ببعض التمزق والاضطراب . ولكن الأمر المشجع هو أن الأشياء المأساوية قليلة . وقد كان لدى الإغريقيين مقولة هى أن المفر الوحيد من مواجهة التغيير هو الموت . إن قدرتنا على التكيف فى وجه التغيرات الخارجية قد أعطت البشرية ميزة فى التطور . وإحدى الطرق المساعدة للبقاء على قيد الحياة خلال الأوقات المتغيرة هى وجود بعض الأشياء المتكررة فى مجتمعاتنا . فى حالة عدم معرفة أحد الأشخاص حلاً لأية مشكلة فإنه من المألوف أن شخصاً آخر فى الجماعة سيتوصل للحل . تكون الشراكة والجماعات مفيدة خلال وقت التغير . فالاستماع لكل من جانبى الإناث والذكور يساعد على التأقلم بشكل أفضل . فمن الصعب المضى بشكل منفرد خلال التغير وهذا ما تعلمه " روزا " و " وديك " .

مواجهة التغيرات الكبيرة معاً :

تميل المرأة للقيام بإعادة البحث والبناء بعد أى مأساة خارجية بشكل أبطأ . أما الرجال فيبدءون فى أداء ذلك فحسب . فهم قد ينسون لبعض الوقت أن يتفوهوا بنيتهم للبدء بعد حدوث التغير (الخطوة الثالثة ، البدايات الجديدة) . وحتى وقت قريب كان كثير من الرجال يشعرون بالإحباط تجاه ما يرونه من مماطلة النساء ، فالرجال عادة هم أكثر نشاطاً ، ولكن عادة ما يكون استغراق النساء لوقت أطول فى الإعداد للتغيير يعطيهم حلولاً ابتكارية وأقل تقليدية . ما وجهات نظر النساء والرجال تجاه البدايات الجديدة ، الخطوة الثالثة والنهائية من التغيير ؟

وكما نتذكر من الفصل السادس ، فقد اضطر كل من " روزا " و "ديك" إلى أن يسيطرا على التمزق الذى قد حدث فى حياة بلدتهما ، فهناك فندق جديد كبير سوف يُفتتح فى بلدتهما ، ورأى كثير من المقيمين فى البلدة أن هذا الأمر يمثل مأساة ، لأنه قد يفسد الهدوء الذى يتمتع به مجتمعهم الريفى . وعندما تحدثنا إليهما خلال بحثنا عن التغيير كان " ديك " يتقلد منصب رئيس مجلس المدينة ، وكانت " روزا " نائب الرئيس .

وكان رد فعل " ديك " المبدئى هو أن يتم ذلك التطوير فى مكان منعزل بعيد عن بلدتهما مما سيكون له أثر ضئيل على بلدتهما وهى ليست بفكرة سيئة ، ولكن اقترحت " روزا " أنه سيكون من الأفضل أن يكون الفندق قريباً من بلدتهما ، وأن يعملا مع المطورين لذلك المشروع لكى يعرفا ما هى الخدمات التى سوف يحتاجانها من التجار المحليين . وفى بداية الأمر بدا هذا الأمر كأنه غير منطقى ، وذلك لأن الفندق بدا كما لو أنه مكتف ذاتيا كلية وذلك عن طريق مطاعمه وفنادقه ومحلاته .

ولكن أشارت " روزا " إلى الآتي " إنك سوف تظل في حاجة للخدمات من بائع الزهور ، ومحطات الغاز . وإلى بعض التسهيلات الطبية . " وهكذا انسجم " ديك " مع فكرة " روزا " وأشار إلى أنه لن يرغب كل زوار الفندق في البقاء في حجرات باهظة التكلفة . وسوف يبحثون عن حجرات إقامة أقل سعراً . وأيضا سوف يحتاج الفندق لقوة عمالة من قاطني البلدة بالإضافة إلى إسكان الموظفين الذين سيأتون من أماكن أخرى . وبربط وجهتي النظر ، أصبح " ديك " ، و" روزا " عاملين مساعدين كبيرين لمجتمعهما أفضل من أن يظل كل منهما بمفرده .

وكان كل من " ديك " ، و" روزا " يشعر بالحساسية تجاه الحاجة إلى توضيح وجهة النظر الجديدة التي يعتنقاها تجاه الفندق . وترك " ديك " الأمر إلى " روزا " لكي تشرح الأسباب التي تقف وراء تلك الاستراتيجية والنتيجة المرجوة منها . وكامرأة شعرت " روزا " بالارتياح في أن تجعل الناس على علم بالأمر ، وقد كانت ماهرة في توصيل ذلك لهم . وقامت بعمل نشرة ورسالة إخبارية حتى يعلم كل شخص في البلدة بالخطط التي يعتزمون القيام بها . وقامت " روزا " بنشرها أسبوعياً حتى لا يشعر أى شخص بأنه لم يُمهل أو يعرض لمفاجأة . ومن طبيعة الرجل ألا يرغب في التحدث عن التغيير المتوقع حتى وضع خطوات الحل . وتكمن السخرية هنا في عملية نقل المعلومات تلك التي تقوى مقدرتنا على مواجهة التغيير معاً وذلك بتقوية الشبكة الخفية التي تعمل على تقوية علاقتنا معاً .

وقد وافق " ديك " على أن تعمل معه " روزا " بشكل رمزى كقائد مساعد ، ولكنه أصر على خطة معينة حيث قال : " نحن في حاجة إلى تحديد دور كل شخص والتقدم بما قد أمرنا به إلى الأمام " وأضاف " ديك " قائلاً : " وأقول من واقع خبرتي إن علينا وضع الخطوات المبدئية لأنفسنا ، وأن يعايش الآخرون الواقع والحقيقة الجديدة . ولابد أيضاً ، أن نكون مثابرين وأن نفعل ما نعظ الآخرين به ، فنحن لا

نستطيع أن نظهر بوجه لجيراننا وبوجه آخر للصحافة ؛ فالتفكير في الخطط والتحدث عنها وكتابتها ، كل ذلك يعمل على تحقيقها . ولقد تعلمت من خبراتي أن الأفكار الجديدة تتحدث عن نفسها أولا . وبعدها تصدر وقائع وأحداث صغيرة من السلوك الجديد ونستطيع أن نلمسها ثم يصبح هذا السلوك الجديد قاعدة مبدأ للمجموعة " .

وقد وافقت " روزا " على هذا الرأى وأضافت بعض الأفكار التى ترتبط باتجاهات المرأة . فقد اقترحت أن يكون هناك حوافز للأشخاص الذين يختارون الأعمال ذات المخاطر . " دعنا نجد طريقة للاحتفال بالنجاحات الصغيرة " ، وقامت بتطوير وضع قائمة شرف للنشرة الإخبارية تميز فيه الإسهامات الفردية .

الدروس المستفادة من التغيير من " ديك " ، و " روزا "

١. صمم رمزاً للهوية الجديدة بطريقة تستهوى الرجل والمرأة (مهارة التغيير الأولى لـ " بروك " الرؤية الشخصية) .
٢. الدعاية للبدايات الجديدة ، ووضع نموذج ومثل يُحتذى (مهارات التغيير ، الخطوة الثالثة) .
٣. كتابة الأجزاء الخاصة بذلك التغيير والتأكد من أن كل شخص يعرف دوره (خطوات التغيير الثالثة ، البدايات الجديدة) .
٤. مكافأة من يتحملون المخاطر ومن يحققون النجاحات الصغيرة (مهارات التغيير الرابعة لـ " بروك " ، المرونة) .

الحياة فى الممرات الواسعة

عندما تختلط أمور الحياة حتى فى مسائل وأشياء صغيرة ، فيجب أن يمسك الرجل بزمام الأمور فى حين يجب على المرأة ـ على الجانب الآخر ـ استكشاف الخيارات المطروحة أمامهما ، وأن يحاولا عن طريق التفاوض تجنب العواقب الخطيرة .

ولنلق نظرة على " جوان " ، فهى أم لثلاثة أطفال فى سن المدارس تسكن إحدى الضواحى . وزوجها " جين " يعمل صيدلياً . وتعمل " جوان " لبعض الوقت فى مكتبة ، وهى وزوجها يتميزان بالنشاط فى مدارس أطفالهم .

وفى النهاية تمكنت من تنظيم حياتها . فزوجها " جين " يجب أن يغادر للعمل فى الثامنة صباحاً . ويصل الأتوبيس المدرسى إلى البيت فى الثامنة وخمس دقائق ليصطحب طفليها التوءم إلى المدرسة . وفى الثامنة والربع يجب أن يكون ابنها الصغير " جين " مستعداً على مقعده فى السيارة . وهذا يعنى أنه بعد أن تتأكد " جوان " من إعداد جميع أطفالها وذهابهم لمدارسهم ، يجب أن تكون مستقلة سيارتها فى الطريق العمل فى تمام الثامنة والنصف .

لذلك يجب أن تتصور مدى الغم والكدر الذى أصابها حين تلقت إشعاراً بأن جدول أتوبيس المدرسة به بعض التغيير . وذلك نظراً لانخفاض فى الميزانية المحلية . ولذلك فلم يعد الأتوبيس يتوقف بالقرب من بيتهم من أجل توءمها . ويجب أن ينتظر التوءم فى محطة أخرى فى جانب آخر من طريق سريع مزدحم ، وسوف يصطحبهم الأتوبيس باصطحابهم فى الساعة الثامنة وعشرين دقيقة أى أنه سيتأخر عن موعده المعتاد بخمس عشرة دقيقة .

ولحسن الحظ ، فإن " جوان " ، و " جين " قاما بالتخطيط للصورة التى ستكون عليها حياتهما . وهذا قد أعطاها بعض المبادىء الإرشادية التى استطاعت استخدامها فى محاولة إعادة جدولة خططها بناء على المتطلبات الجديدة . وقامت بتحديد المشكلة وكيفية العمل على توصيل التوءم إلى المحطة الجديدة والتأكد من صعودهما إلى الأتوبيس . وفى نفس الوقت ، يجب أن تتأكد من أن " جين " الصغير قد استقل الأوتوبيس الخاص به ، وأن تصل هى إلى عملها فى الوقت المناسب .

ولأن لديها وجهة نظر تركز عليها فى حياتها ، فإن " جوان " كانت قادرة على إضفاء بعض المصداقية على التغيرات المطلوبة ، وقادرة

على تحديد الأولويات . وقرر " جوان " ، و" جين " أن توفير الأمن والأمان لأطفالهم وحصولهم على تعليم جيد هو الأولوية الأولى في حياتهم .

ولكن ظلت " جوان " تشعر بالإحباط تجاه ذلك الموقف الذى أدى إلى ارتباك المواعيد التى اعتادت عليها ، وقد أرادت التحدث مع أصدقائها لترى كيفية تعاملهم مع هذا الموضوع . حيث أرادت أن تجد متنفساً لاحباطاتها قليلا قبل أن يصل " جين " للمنزل . وقد أدركت أن زوجها قد شعر بعدم الارتياح عندما رآها منزعجة . ولذلك فقد دعت صديقتها " سالينا " وقضيتاً معاً أمسية لطيفة وبعدها شعرت " جوان " بشعور أكثر عقلانية ، وأصبحت على استعداد لأن تقوم بشرح الموقف إلى " جين " .

وبعد التحدث إلى " جين " ، أدركت " جوان " أنها في حاجة إلى النظر إلى نقاط قوتها لكى تكون قادرة على حل المشكلة . أقامت علاقات قوية مع المسئولين في مدرسة الأطفال وقامت بتكوين اتصالات قوية في المجتمع ، ثم فكرت بعد ذلك وأردفت : " لدى مهارة فى الاتصال بالناس لأرى مدى المرونة التى يتمتعون بها ، فلماذا لا أقوم باستخدام تلك المهارة في حل تلك المشكلة ؟ " .

وللنساء مقدرة طبيعية على إعادة تشكيل الأمور ، وفى هذا فهم أكثر حساسية تجاه البيئة المحيطة بهن . وهن أيضاً يستطعن مساعدة الآخرين لكى ينظروا بأساليب جديدة إلى ما تعرضوا له من مواقف سابقة . وفكرت " جوان " فى أن تبدأ بعض مكالماتها الهاتفية بداية بمدرسة "جين " ، وبما أنها مدرسة خاصة وهم يدفعون مقابل التحاقه بها . لذا فإن طلباتها واحتياجاتها ستلقى اهتماماً واعتباراً أكثر من المدارس الحكومية لتوءمها .

وأدت " جوان " أداءً تمثيلياً للموقف الذى ستتخذه مع ناظر المدرسة ، حيث ستتساءل إن كان من الممكن أن يكون موعد وصول " جين " إلى المدرسة فى وقت مبكر قليلاً ؟ وأردات بذلك أن تصل

لبعض الحلول ، ولذلك أرادت أن تقترح أن يقوم " جين " الصغير بالتطوع للقيام ببعض الأعمال الإضافية فى المكتبة ؛ إذ إن صعوده للأتوبيس مبكراً يعنى أنه سوف يصل للمدرسة فى وقت مبكر .

وباستخدام أسلوب " بروك " ، تأكدت " جوان " من أنها قد اقتحمت ذلك الأمر مفترضة أن هناك نتيجة إيجابية وليس بالضرورة تلك النتيجة التى تدور فى خاطرها ، ولكن تلك النتيجة التى سوف يستفيد منها الآخرون ، وعزمت على التصميم على أن تستمع لكى تتأكد من أن الناظر مقتنع بالنتيجة ، حيث إنها لم ترد أن تعرض موقف ابنها فى المدرسة لأى شىء . وباستخدام ما قد تعلمته من دراسة أسلوب الحزم والتوكيد ، فقد تأكدت من أنها قد خططت ما احتاجت إليه .

وقد دارت المكالمة بشكل جيد ، ولم يوافق الناظر فقط على مسألة التوصيل مبكراً ، ولكنه وافق أيضا على أن يقوم " جين " الصغير ببعض الأمور والمهام الخاصة بالمكتبة .

دروس التغيير المستفادة من قصة " جوان " :

١. تعرَّف على الاتجاه الذى تسير فيه وتحديد أهم القيم والمبادئ لديك (التغيير عند " بروك " المهارة الأولى : **الرؤية الشخصية**) .
٢. اطلب المساعدة من شريك حياتك ، ولكن مع تحديد نقاط الضعف ونقاط القوة (التغيير عند " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٣. أن يكون لديك شبكة من الأصدقاء لتتصل بهم من أجل تلقى دعمهم فى الأوقات التى بها تغيير فى الأمور (التغيير عند " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .

٤. عليك أن تتذكر استخدام نقاط القوة التى تتمتع بها لحل مشاكلك التى يجلبها التغيير (التغيير عند " بروك " المهارة الأولى : **الرؤية الشخصية**) .

٥. التصرف فى الأمور كما لو أنك تملك موقفًا ايجابيًا ، وإنك على وشك الاستحواذ على ذلك الموقف الإيجابى (التغيير عند " بروك " المهارة الخامسة : **الإحساس بالذات**) .

٦. ادرس فنيات وأساليب التأكيد (التغيير عند " بروك " المهارة الخامسة : **الإحساس بالذات**) .

٧. من خلال التغيير ، اتخذ وقتاً إضافياً لكى تقوم بملاحظة رد الفعل لما تقوله على الآخرين ، وبعدها سوف تكون قادراً على التوجيه بطريقة صحيحة إذا احتاج الأمر (التغيير عند " بروك " ، المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

حياة هادئة تم إفسادها

عاش " دومينيك " فى نفس المنزل لمدة ثلاثين عاماً ، واستمتع هو ووالدته السيدة " جارسيا " دائماً بالجلوس فى فناء منزلهما والاستمتاع بمنظر الحديقة المجاورة . ولقد فوجئنا بأن الحى الذى يعيشان فيه قد قرر بناء ثلاثة طوابق عملاقة تهدف إلى إنشاء مركز صيانة وحماية للبيئة ، وسوف يكون ذلك أمام فنائهما تماما وعلاوة على ذلك فسوف يستغرق الأمر أكثر من عام للبناء مما سوف يسبب ضوضاء أكثر وفوضى فى حياتهما الهادئة . وبقدر ما اهتما بالأهداف النبيلة لعملية الصيانة والحفاظ على البيئة إلا إن كلاً منهما قد خشى ألا تعود حياته كسابق عهدها ، فكيف سوف يتكيفان مع الضوضاء والفوضى فى ذلك العام من البناء ؟ ماذا سوف يحدث لأمسياتهما الهادئة وهما يتأملان الحديقة الهادئة ؟ عمل " دومينيك " كمحرر ويقوم بإنجاز معظم عمله فى المنزل . وعام الضوضاء سوف يؤثر بالتأكيد فى ظروف عمله . وأراد أن

يتخذ إجراءً فوريًا ولذلك فقد فكّر فى أن يبيع منزله على الرغم من حبه له ، كما كان يشكو عندما جاءت أخته وابنتها لزيارته يوم الأحد ، حيث قالت بنت أخته ذات الثمانية أعوام " لماذا تنتقل من مكان تحبه ؟ " وحيث تساءلت ببراءة : " لماذا لا تقوم بجعل منزلك فى مكان أعلى ؟ " وسخر الجميع فى البداية من سذاجتها ولكنها كانت بتلقائية وعفوية تقوم بإعادة تشكيل وصياغة القضية كما يعتاد الأطفال أن يفعلوا وبخاصة الفتيات .

صاح " دومينيك " ، " انتظرى : لقد كنا نفكر فى مسألة التجديد ، لماذا لا نشيد طابقًا آخر فى الأعلى ، أو على الأقل حجرة ؟ " . من الممكن أن يكون هذا هو مكتبى فنحن نستطيع أن نشيد سطحاً للاستمتاع بغروب المساء . وحينما وجد " دومينيك " الفكرة . رأى أنه من السهل تنفيذها . لذا فقام بتحديد سعر للبناء للقيام بعملية التجديد وقاموا بإيجاد حل من خلال الميزانية . وحينما قاموا بعمل نموذج للخطط التى ينوون القيام بها ، أعدوا نسخة منها ووضعوها فى مكان بارز . وستعمل تلك النسخة على تذكيرهم بأن المكان سوف يكون لطيفاً خلال عام ، ولكن تجديد المنزل سيعمل على زيادة الضوضاء الذى سيعم فى العام التالى ، فماذا سوف يفعل " دومينيك " والسيدة " جرسيا " ؟ إنهما تعاهدا مع نفسيهما بأن كل واحد منهما سوف يساعد الآخر خلال العام الصعب القادم وأصبحا مثل رفقاء السلاح .

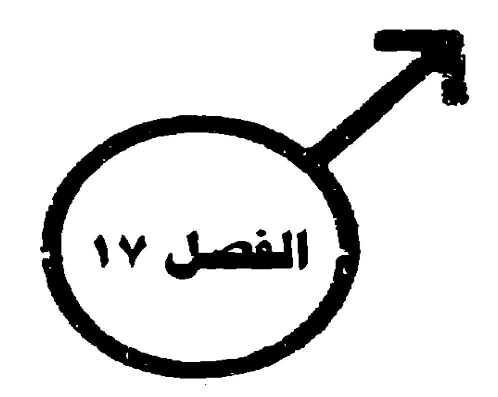
وشعرت السيدة " جارسيا " بأنه وقت مناسب أيضًا لكى تعلم ابنها درساً فى الحياة : " إننى قد بلغت من الكبر ما يكفى لتبرير صلابتى ، ولكنك مازلت فى الثلاثين من عمرك فقط " ، وأضافت : " وأصبحت تمتلك نظاماً خاصاً بك ، فنحن نتناول الطعام فى نفس الوقت . ونرى نفس نوعية البشر كما قمنا بنفس الجولات والنزهات منذ خمس سنوات . دعنا نقوم بحملة لكى نزيد من المرونة التى نتمتع بها " . وعلى مضض قال إنه سوف يحاول ، وقبل كل شىء فقد قررا أن يفكرا فى جميع السبل والوسائل التى يمكنهما بها صنع الضوضاء والاضطراب

من التأثير في مجرى حياتهما . ومن أجل عيد د بلاد " دومينيك " قررت السيدة " جارسيا " أنها سوف تعطيه زوجاً د ن سدادات الأذن الصناعية والتى سوف تعمل على تقليل الضوضاء لتصل إلى سبعة وعشرين ديسيبل . وطالبت عائلة " جارسيا " بإعطائهما جدول الإنشاء لمبنى الصيانة وقد تبين أن طاقم العمل لن يعمل خلال نهاية الأسبوع . وبما أن العائلة كانت تستأجر طاقم ، عمل من أجل تجديد منزلهم الخاص ، فسيكونون قادرين على عدم تحديد أيام العمل فى نهاية الأسبوع . وهذا يعنى ضمان الهدوء فى نهاية الأسبوع . وكان جدول " دومينيك " يتميز بالمرونة ، ولذلك فقد قرر أن يأخذ إجازة نهاية الأسبوع ، وأن يخطط ليكون خارج المنزل لمدة يومين بينما يقوم طاقم العمل بمواصلة عمله . كما سيكون ذلك أيضاً وقتاً طيباً لإعادة التأهيل . وتحت إلحاح من والدته قرر " دومينيك " أن يمارس رياضة التنس وخطط بالانتظام فى دروس عن اللعبة فى مقر إحدى الجمعيات الدينية المحلية حيث يوجد بعد ظهر الخميس فصل خاص للأفراد . وسوف يمنحه الفصل فرصة أن يكون بعيداً عن الضغوط بالإضافة إلى تحرره من بعض التوتر وذلك من خلال النشاط البدنى المعتاد . وكحافز سوف تعطيه تلك الفرصة التشوق لتعلم شيء جديد . ومنحه الفرصة لمقابلة أفراد آخرين فى المجتمع . وفكرت السيدة " جارسيا " أن نفس المبدأ من الممكن أن يتم تطبيقه عليها . ولذلك فقد قررت أن تزور المركز المحلى تسجيل نفسها لفصل تدريبات ودروس فى لعبة البريدج . ولهذا ، فقد قام كل منهما بوضع قائمة تضم الأفلام الكوميدية التى أحبها فى الفترة ما بين الأربعينات والخمسينات . وقاما باستئجار هذه الأفلام أو استعارتها ، وأحياناً شرائها . فسيكون لديهما فيلم ليشاهداه كل أسبوع خلال فترة الإنشاء . وستكون هذه طريقة يكافآن نفسيهما من خلالها لتحملهما الضوضاء والتشوش طوال الأسبوع . وسوف يكون لديهما فيلم كل أسبوع خلال فترة الإنشاء . وهذا سوف يكون نوعاً من تعويضهما فى مقابل أسبوع آخر من الضوضاء والتشوش .

دروس التغيير من " دومينيك " والسيدة " جارسيا " :

١. إعادة صياغة المشكلة والتفكير مثل الطفل بالإضافة إلى سماع وجهة نظر الطفل تجاه مشكلتك . (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. إيجاد زميل للقيام بإعادة صياغة المشكلة من أجل إيجاد الحلول (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .
٣. العمل المستمر على التحلي بالمرونة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .
٤. الاحتفاظ بصورة من الهدف النهائي المراد الوصول إليه في مكان بارز حتى تقوم برؤيتها كل يوم (التغيير لدى " بروك " المهارة الأولى : **الرؤية الشخصية**) .
٥. التخطيط لوقت إعادة التأهيل (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٦. إدخال البهجة والضحك لحياتك (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٧. القيام بالتدريب بشكل منتظم (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .
٨. طلب المساعدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٩. أعد البحث عن الحقائق التي تؤدى إلى التغيير ، فمن السهل أن تفترض الأسوأ (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
١٠. مكافأة النفس على النجاحات الصغيرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .
١١. تفتيت المشاكل الكبيرة إلى أجزاء صغيرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .

والفصل التالى سوف يوضح كيف أن التوتر يتصاعد حينما تواجه بالعديد من التغيرات التى تحدث في نفس الوقت . وسوف نعرض لك كيف يتواءم معها الرجال والنساء بطرق مختلفة . بالإضافة إلى ذلك . سوف نعرض الكيفية التى تقوم بها المرحلة الحياتية بالتأثير على الطريقة التى يتعامل بها الرجل والمرأة مع التغيير .



التوقيت ، مراحل الحياة ، والتغيرات التى تواجه الرجل والمرأة

إن أساس معظم مشاكلنا مع التغيير هو إننا نواجه أربعة أنواع رئيسية من التغيير في وقت ما . بالإضافة إلى أن هناك التغيرات الصغيرة التي نفكر فيها أيضا . وكل يوم يجلب لنا المزيد من التغيير لحياتنا . فما ندركه اليوم يبدو صحيحاً . فمعدل التغيير في تصاعد مستمر . وعلى الرغم من أننا أحيانا نتطلع للتغيير ، إلا أن معظم التغيير هو الذى يحل بنا .

فالتغيير اليوم حولنا جميعاً بغض النظر عن المرحلة الحياتية التى نعيش فيها ، فكل شخص فى كل الأوقات يتعرض لدرجة من التغيير . فربما نقول وداعاً لصديق يغادر البلدة ، وربما تكون أنت شخصياً تخوض عملية البحث عن مكان جديد تحصل فيه على منتج جديد . وربما أنت فى خضم تجربة التغيير أى الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة . بالإضافة إلى وجود شخص جديد فى فريق العمل . أو ربما نخوض كل تلك التغييرات فى نفس الوقت .

وفى ترتيب وتسلسل هرمى مثل العمل ، من السهل لهؤلاء المتسببين فى التغيير أن ينسوا أن أولئك الناس الذين يتأثرون بذلك التغيير ، سوف يحتاجون إلى الوقت لكى يعملوا من خلال الخطوات الثلاث للتغيير . وهذا من الممكن أن يحدث داخل الأسرة أيضا ، فالأم والأب من الممكن أن يكونوا قد فكرا فى إحداث تغيير قبلما يطبقانه على الأطفال . المهم فى هذه الحالة هو إعطاء الأطفال فرصة للعمل من خلال التغيير ولكن بأسلوبهم وبطريقتهم وفى الوقت الذى يختارونه .

كانت " ديلوريس " ، و " ستيف هاف " يتحدثان عن الانتقال من شيكاغو منذ شهور عديدة وذلك قبل أن يخبرا بناتهما . وظل " ديلوريس " ، و " ستيف " يفكران فى حتمية وضرورة التغيير وبدءآ فى التفكير عما سوف يقومان بتركه ، حيث قد علما بأنهما متحكمان فى الموقف . ولم يكن لدى الأطفال ميزة التحكم فى الأمور بل إنهم احتاجوا وقتاً طويلاً لكى يبدءوا حتى فى استيعاب الانعكاسات العاطفية المترتبة على ذلك التغيير (الخطوة الأولى : توديع الماضى) . وحينما أدرك " ديلوريس " ، و "ستيف " الخطوات التى يحتاجها الجميع من أجل التغيير ، أدركوا أن الأطفال لم يكونوا يتصرفون بطريقة شاذة ، بل هم فقط فى حاجة إلى وقت قصير لكى ينسجموا مع التغيير .

مَنْ الأفضل الرجال أم النساء فى التعامل مع المتغيرات ؟ تظهر البحوث أن النساء هن الأفضل فى التعامل مع متغيرات عديدة فى نفس الوقت . أما الرجال ، فهم يستفيدون من هرمون الذكورة " التيستوستيرون " والذى يساعدهم على التركيز أكثر من النساء ، ولكنه يتدخل فى مقدرتهم على التعامل مع متغيرات عديدة فى الحال .

وأخبرتنا " ريتا " وهى مدرسة رياض أطفال أنها عندما قد بدأت التدريس كان لديها عزم وتصميم على إيجاد فصل خال من التحيز ضد أى من الجنسين . حيث كانت ستشجع الأولاد على اللعب بالدمى

وتشجع الفتيات على ألعاب بناء الأشياء . ومع ذلك فقد أخبرتنا أن هؤلاء الأطفال أصحاب الخمس والست سنوات قد انطبعت عندهم بالفعل مسألة النوع ، وأرى ذلك في الطريقة التي يشكلون بها المجموعات ، على النحو التالي : ولد واحد يكون القائد ويكون عادة هناك ملازمان اثنان في كل فصل حيث يوجد تسلسل هرمي محدد بين الأولاد في كل فصل . أما البنات فهن مختلفات كثيراً ، فأي قائدة بينهن تكون مؤقتة . وقد كن أكثر التزاما بالناحية الشفهية واللفظية حتى في قولهن لأشياء غير طيبة عن قائدتهن ، فلا تعود قائدة بعد ذلك ، وكل يوم تجد فتاة منهن تبكي !

" إيما " ، و " جوناثان " و نجاحهما السريع

كشركاء في عمل بحثي تنفيذي جديد ، كان كل من " إيما " ، و " جوناثان " لديهما خلفية مختلفة جداً عن الآخرين ، وهذا كان سبباً في أنهما كانا نموذجاً للشركاء الجيدين . فقد عملت " إيما " كمدير للموظفين الماليين لمدة عشر سنوات في عمل كبير غير هادف للربح ، بينما كان " جوناثان " يعمل في الجانب التسويقي لشركة برمجيات .

وعندما تقابلا في لجنة الجمعية المهنية بدآ في التعرف على بعضهما البعض ، وكان كل منهما لديه الحلم في أن يملك العمل الخاص به . ولحسن حظهما ، حققا نجاحاً ضخماً ؛ ولكنهما لم يفكرا أبداً في أن النجاح سوف يجلب الكثير من المشاكل . حيث عاشت " إيما " وسط المتغيرات التي طرأت على عائلة صغيرة ، و" جوناثان " لديه التحدى في الإنجاز ، حيث حصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال . ووجدت " إيما " أنها من الممكن أن تدير العديد من الأولويات بطريقة جديدة أفضل من " جوناثان " ، ولكنها كانت تحتاج إلى مقدرته على التركيز عندما يحتاج العمل إلى ذلك . وفي معظم الأيام

شعرت بأنها مشتته الفكر فى اتجاهات عديدة . وعندها كانت تتطلع إليه لاتخاذ القرار المناسب .

دروس التغيير المستفادة من " إيما " ، و "جوناثان "

١. الرجال بطبيعتهم أفضل تركيزاً عند إنجاز مهمة ما (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. من الممكن للنساء أن يستخدمن مرونتهن الطبيعية فى إدارة أولويات عديدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .
٣. استخدام نقاط القوة الطبيعية لدى الجنسين لتحسين جهودهما (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

محنة مانح الرعاية

عاشت " لورا " حياتها كلها فى نفس البلدة وخاضت الكثير من المتغيرات ، واعتقدت أنها قد مرت بأكبر تغيير فى حياتها حيث أصيبت أمها بسكتة دماغية واضطرت إلى الذهاب إلى المستشفى . وحتى مع متطلبات عائلتها النامية ، فقد استطاعت " لورا " زيارة أمها كل يوم فى المستشفى وذلك لمدة ثلاث سنوات ، وكامرأة ، فقد استخدمت مهارتها الطبيعية فى أن تكون قادرة على التعامل مع مسئوليات عديدة فى نفس الوقت ، وكان زوجها يشعر بالدهشة لقدرتها على القيام بذلك ، وكان سعيداً فى أنها تتركه لكى يقوم بعمله فى جلب المال لمساندة الأسرة . ولسوء الحظ ، فقد تأزم موقف أم " لورا " وماتت . وقضت " لورا " فترة الحداد ، وقررت أنها سوف تبقى ذكرى أمها الكريمة حيّة ، وذلك بتوزيع جزء من مجموعة مجوهراتها لكل من أصدقاء أمها الكثيرين . وبينما كانت تفعل ذلك ، قال لها بعض الناس : " ذلك أفضل فسوف يكون لديك وقت أطول لتقضيه مع زوجك وأطفالك " . وكان " بيل " يوافق على هذا الرأى ، ولكنه كان حساسًا

لدرجة أنه لم يصرح بقول ذلك وتمنى أن تقضى معه زوجته وقتًا أطول . ولكنه لم يذكر لها ذلك . وطلب " بيل " من " لورا " أن تحضر إحدى الندوات معه وكان ذلك أسهل بالنسبة له لإحياء احتياجاته العاطفية أكثر من أن يصرح لها بذلك . وهو يعلم أن " لورا " يجب أن تستغرق وقتاً أطول في الحداد على أمها . ولكنها فى النهاية سوف تحتاج إلى طريقة جديدة لتنظيم يومها .

دروس التغيير المستفادة من " لورا " . و " بيل "

١. جزء من عملية الحداد هى أن تبقى على ذكرى المحبوب معك (التغيير لدى " بروك " الخطوة الثالثة : **البدايات الجديدة**) .
٢. من المهم أيضاً أن تملأ الوقت الذى تقضيه فى الإبقاء على ذكرى المحبوب معك (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٣. النساء بطبيعتهم أفضل فى التعامل مع العديد من المسئوليات عن معظم الرجال (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : **المرونة**) .

الحياة فى عالم متغير

كانت " نادين " صغيرة خفيفة الظل عندما قابلناها أول مرة تحلم بوصول الفارس الوسيم على الحصان الأبيض وفى يده درع لامع ويحملها باتجاه الغروب . وقد قابلت " فرانك " بينما كانت تنهى مرحلتها الجامعية ، وكان حباً من أول نظرة . وما لبث أن زفها والدها إلى زوجها زفاف أحلامها . وبعد مرور عام ، أصبح العروسان أبوين فخورين بصغيرهما " جوليس " . وكان " فرانك " يعمل بجدية من أجل أن يتم دراسته فى مدرسة الطب .

وبعد مرور خمسة وثلاثين عاماً ، توفيت والدة " نادين " وقرر والد " نادين " أن ينتقل ليعيش بجوار " نادين " و " فرانك " . كما قام

" فرانك " بالتقاعد المبكر من ممارسة الطب وخطط لحياة من السفر ولعب الجولف . أما " جوليس " ابنهما فقد كان معارضاً لفكرة الزواج في الوقت الحالى ؛ فنشوة الزواج كانت قد تلاشت منذ فترة طويلة . ولكن " نادين " كانت قد رأت الكثير من الأحلام الواقعية التى أصبحت حقيقة مثل امتلاك ابنها منزلاً .

وكامرأة ، اضطرت " نادين " أن تودع أشياء كثيرة وشعرت بأنها ماهرة فى القيام بذلك ؛ كما قامت بلفتة رمزية فى نقل كثير من أثاث أمها المفضل إلى منزلها . ورأت أن تلك اللفتة ساعدت روح أمها فى أن تثرى حياتها . أما " فرانك " ـ كرجل ـ فقد شعر بأن هذا الأمر سخيف قليلاً ، ولكنه أدرك أنها إحدى الطرق التى تحتاجها النساء لكى تتكيف مع التغيير .

وعندما فتحت " نادين " الموضوع المتعلق بما يجب أن يفعلاه لمساعدة أبيها فى التغلب على حداده ، أدرك " فرانك " أيضاً أنها أساليب النساء فى التحكم فى التغيير ، ولذلك كان قادراً على الإصغاء . وتطوع فى لعب الجولف مع حميه على الأقل مرة أسبوعياً ، وشجَّعه على الانخراط فى بعض الخدمات المجتمعية . ثم جاءت بعد ذلك المفاجأة والصدمة بطلاق " جوليس " ابنهما . وحاول " فرانك " أن يضع نفسه فى موقف " نادين " حيث استبد به القلق من أن تكون " نادين " قد فكرت فى أنه قد يفعل نفس الشىء . أى فى أن يهجرها . ولكن هذا لم يكن رد فعل " نادين " بالمرة وبدلاً من ذلك ، كانت تتساءل مع نفسها : " ماذا ارتكبته من خطأ فى تربية " جوليس " وجعله يترك هذا الزواج بطريقة مفاجئة ؟ " . يجب أن تتعلم " نادين " أن قرارات "جوليس " ابنها ليست محل قلقها .

دروس التغيير المستفادة من " نادين "

١. من الأفضل أن تكون لديك أحلام لا أوهام (التغيير لدى " بروك " المهارة الخامسة : **الإحساس العاطفى بالذات**) .
٢. الاحتفاظ بشىء مفضل يساعد فى التخفيف من فترة الحداد (خطوة التغيير الأولى : **توديع الماضى**) .
٣. تقدير الشخص الذى له القدرة على الإصغاء فذلك يعتبر موهبة نادرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٤. إن مصدر قلقها ليس بالضرورة مصدر قلق له هو الآخر (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٥. إن مصدر القلق بالنسبة له ليس بالضرورة مصدر قلق بالنسبة لها (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .

تغيير واحد يفتح الكثير من الاحتمالات والفرص

عاش " ألبرت " عزب لفترة طويلة ، ودون تكوين علاقة مستمرة مع الجنس الآخر ، فقد كان يشغله التدرج الوظيفى فى بنك استثمارى كبير . وقام بإدارة تمويل يساوى بلايين الدولارات ، ولكنه عاش فى شقة صغيرة ، ولم يسافر أبداً فيما عدا الذهاب إلى المؤتمرات حيث يكون متحدثاً فيها .

وكانت " جريس " مصممة على الزواج من " ألبرت " وفى النهاية ، جعلته يُقدم على عمل حاسم . وبطريقة حكيمة تجاه الأساليب التى يتبعها الرجال تجاه التغيير ، قامت " جريس " تدريجياً بمساعدة " ألبرت " فى تحقيق حلمه فى افتتاح عمله الخاص ، ووجدتَ شقة جديدة لهما وجعلتها مكاناً يحب العملاء زيارته ، وامتلك " ألبرت " صوتاً جميلاً حيث كان ضمن مجموعة من الكورال لسنوات عديدة . ولكن " جريس " ساعدته على أن يرى أنه

بإمكانه الاستمتاع بالغناء أكثر إذا قام بتلقي دروس . وبعد ذلك . بدأ " ألبرت " في تخصيص بعض الوقت للقيام بالإجازة الرئيسية كل عام ، وهي فرصة لكل منهما لتوسيع أفقه . قال " ألبرت " : " أنا مندهش من أن هناك أشياء طيبة دخلت حياتي في وقت قصير" . ومما لم يذكره " ألبرت " أنه قد انفتح على التغيير بمساعدة " جريس" !

دروس التغيير المستفادة من " جريس " ، و " ألبرت " :

١. من السهل أن تقلق من التغيرات السلبية التي تأتي ، ولكن كثيراً من المتغيرات غير المتوقعة هي متغيرات إيجابية (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. النساء أكثر تناغماً من الرجال في جلب المتغيرات التي لها ثقل عاطفي (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .

قصة " جودى "

عندما تحدثت " جودى " إلينا كان ذلك بعد وفاة والدها وأخبرتنا أنها الآن تواجه عدداً من المتغيرات في حياتها . ومنذ أن كانت في أخريات الخمسينات من عمرها ، كانت غير متأكدة من كونها قادرة على مواجهة كل تلك المتغيرات في نفس الوقت . التغير الأول الذى واجهته " جودى " لم يكن موت أبيها بقدر ما كان افتقاد دور مانح الرعاية ، فوالدها كان رجلاً عجوزاً عندما مات في التسعينات من عمره . وقد عاش حياة طيبة ، وكل من عرفه شعر بالحزن لوفاته . ولكن " جودى " وأسرتها أدركوا أن الذكريات الرائعة التي تركها لهم سوف تبقى معهم لبقية حياتهم . فقد أدركت " جودى " أن المشكلة لم تكن متعلقة كثيراً بفقد أبيها . ولم تعد بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى

كل يوم لكي ترى ما تستطيع تقديمه من مساعدة . فهي قد اعتادت على مساعدة أبيها والتفكير فيه . والآن ماذا ستفعل طوال اليوم ؟

تغير آخر في حياة " جودى " هدد بتغيير علاقتها مع زوجها . فزوجها " بول " كان مهندساً يعمل في شركة كبيرة في بلدتهم منذ سنوات عديدة . وكان عاملاً مكرساً وقته لعمله وعند الحاجة يصبح كبير المهندسين في العلوم ، ولذلك فمن خلال عمله كان الروتين الخاص به هو العمل لوقت متأخر في المكتب . كما كان مطلوباً منه السفر كثيراً أيضاً في عمله ، وأحياناً يكون بعيداً عن بيته لحوالى عشرة أيام أو أكثر باستمرار . واعتادت " جودى " على هذا الروتين على مر السنين . وهى لم تمانع أو تعارض كثيراً لأنها أدركت أن " بول " كان يعمل من أجل عائلته . بالإضافة إلى أنها كانت مشغولة مع الأطفال وبعملها الخاص .

تغير واحد كبير عادة ما يجيء مع تغيرات أخرى عديدة .

ولكن بعد ذلك تقاعد " بول " وفجأة أصبح في المنزل طوال اليوم . وعمل كمستشار خارج المكتب الكائن في منزله وذلك جعله مشغولا ولكنه كان في المنزل . وعلى الرغم من أن " جودى " ما زالت معجبة ومحبة لزوجها . إلا أن القرب المفاجيء كان صعباً لكل منهما أن يتعامل معه . فقد كان " بول " يستخدم الحاسب في اللحظة التى تريد استخدامه فيها . كما كان يستخدم الهاتف في الوقت الذى تريد فيه " جودى " الاتصال بصديقتها " إيميلي " . وكانت " جودى " تقوم بتشغيل المكنسة الكهربائية في الوقت الذى كان يريد التركيز فيه على معادلاته الهندسية . فإن التغير في أسلوب حياتهما كان البداية في التأثير على علاقتهما . ولكن " جودى " استبد بها قلق آخر . فمع تقاعد " بول " . امتلك الحرية في تقييم حياته . و "جودى " كانت معنية وحريصة من أن يحصل زوجها على نصيحة من ابن زوجته السابقة الذى كان قريباً منه جداً . وقد يبحث عن زوجة جديدة

وكانت "جودى " مدركة فى قرارة نفسها أن هذا لن يحدث . ولكن هذا لم يمنعها من القلق .

هكذا كانت " جودى " تعيش تلك الفترة من الزمن التى من المفترض أن يستمتع الناس فيها بأحفادهم . ولكنها فجأة تواجه ثلاثة متغيرات عميقة فى حياتها . وكانت " جودى " ذكية فى أن تعرف أن تلك المتغيرات سوف تبدل بالتأكيد العلاقة بينها وبين زوجها . ولكنها أرادت أن تعرف كيف يمكنها أن تجعل ذلك المتغير إيجابياً .

وجلست " جودى " واستخدمت عناصر من أساليب " بروك " لكى تصنِّف مراحل التغيير ، وتُوجد أفضل الطرق والأساليب التى تجعل التغيير يتم فى صالحها . وذلك كان أفضل من انتظار الأسوأ . واتبعت نصيحتنا فى النظر إلى كل تغيير بصورة فردية ومستقلة . ونتساءل ما المهارات الطبيعية التى تمتلكها لكى تتكيف مع ذلك التغيير . ومع موت والدها ؟ لقد أدركت أنها لم تضطر فقط إلى الحداد ، ولكنها أيضا أقامت حداداً على خسارة مصدر الرعاية الذى كان يمنحها لحياتها .

عندما تتعامل مع متغيرات عديدة ، انظر إلى كل متغير على حدة وعلى كيفية التأقلم معه .

واستفادت " جودى " من بعض الأساليب والحلول من الإرشادات فى التغيير الخطوة الأولى (**توديع الماضى**) واستفادت الاستفادة الكاملة من البهجة التى شعرت بها فى الذهاب إلى المستشفى لزيارة والدها . كما استمتعت بفترة الراحة من يومها المشوش المربك ؛ حيث إن التواجد بين كبار السن والمرضى جعلها تبطئ خطوات حركتها السريعة فى الحياة . فلا أحد يتحرك بسرعة فى الروتين اليومى للمستشفى . وبعد ذلك بدأت تسأل نفسها سؤالا مهماً : " هل هناك شىء آخر أستطيع أن أفعله فى المستشفى ، والذى من شأنه أن يعطينى فسحة من الوقت فى المنزل ويكون أيضا شيئا قيماً ؟ " . ثم كانت تبدأ فى

المرحلة الثانية من التغيير بمحاولتها أساليب جديدة لكي تشبع الرغبة التي لديها كمانحة رعاية .

وبعد ذلك . تعاملت مع المتغير المفاجئ في بقاء زوجها بالمنزل كل الوقت . فقد أدركت أن جزءاً من صعوبة الأمر يكمن في أن زوجها له وجهة نظر مختلفة في التعامل مع التغيير . فكان يبحث عن شيء يحفظ له نشاطه ويعطيه نفس الإحساس بالرضا عن الذات الذي كان يمنحه إياه عمله السابق ، ومع ذلك فكان الأمر متوقفاً على ما سوف تفعله لكي تتحكم في إحباطها المتمثل في كونها دائماً تحت النظر . ثم استخدمت أسلوب " بروك " لكي تفكر في كيفية كونها أكثر عزماً وتأكيداً في التعبير عن إحباطها له . وعلى الرغم من ترددها . إلا إنه كان في أتم الاستعداد لسماعها حيث قال . " لماذا لم تقولي شيئاً ما من قبل ؟ " . وكان الزوجان قادرين على عملية العصف الذهني ومناقشة بعض الأفكار حول الأساليب الممكنة في إعطاء كل منهما فسحة من الوقت كي يتحدثا مع بعضهما البعض . فعلمت من خلال التحدث مع " بول " أنه كان هناك دائماً حلم يراوده بتحويل العلية إلى مكان جميل يتمكن فيه من الكتابة . ووافقت " جودى " على أن تقوم بتنظيفها وتخليها من المنقولات والنفايات التي تراكمت فيها منذ خمسة عشر عاماً . وبدأ " بول " يتعاقد مع المقاولين ويخطط لمكانه الجديد . وبعد نجاحهما في التحدث عن موضوع المكان الجديد . قررت " جودى " استغلال الفرصة في التصريح بمخاوفها في أن يقوم " بول " بعمل ما قام به زوج " تيرى " . وكان رد فعل " بول " المفاجئ قوله : " لا سبيل إلى ذلك ! لست أبداً ذلك النوع من الرجال الذي يستسلم . انظرى إلى عملي فقد كان من الممكن أن أتركه قبل ذلك . وبدلاً من ذلك فقد تمسكتُ به حتى اضطروا إلى أن يقولوا لي اذهب صراحة " .

دروس التغيير المستفادة من " جودى " ، و " بول "

١. عند مواجهة متغيرات كثيرة ، انظر إلى كل متغير على حدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٢. التركيز على ما تستطيع التحكم فيه (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : **المرونة العاطفية**) .
٣. التصريح بمخاوفك لشخص يستطيع أن يفعل شيئاً ما حيالهم (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : **إعادة ترتيب الأوراق**) .
٤. الاعتراف بما خسرته (خطوة التغيير الأولى : **توديع الماضى**) .

الرجال والنساء والتغيير على مدار العمر كله

من الممكن أن يعنى التغيير أيضا أشياء مختلفة خلال المراحل العديدة من مراحل الحياة ، فالرجال والنساء ينظرون لأنفسهم من خلال رؤى مختلفة فى أثناء مزاولة نشاطهم فى الحياة . ونحن نحب أن نفعل ذلك من خلال ابتسامة .

المرحلة العمرية	المرأة وهى تنظر فى المرآة	الرجل وهو ينظر فى المرآة
٨	ترى أميرة من حكايات الأساطير .	يرى بطله الرياضى .
١٥	ترى صورة شخص بدين أخرق ذا بثور ، وتشعر بأنها تريد البقاء بالمنزل .	يرى شاباً صغيراً يريد أن يكون أكبر وأكثر نضجاً .
٢٠	ترى صورة شخص بدين أخرق ذا بثور ، ولكنه يخرج لمقابلة الناس فى أى من الأحوال .	يرى شخصاً ما يريده العالم يتميز بالصغر والقوة والمستقبل أمامه مشجع .

٣٠	هى لا ترى شيئاً تحبه ، ولكنها مشغولة جداً لدرجة أنها تجد وقتاً لكى تنزعج .	يرى النجاح ويركز على التقدم للأمام فى الحياة والمستقبل العملى إلى آخره .
٤٠	لا ترى شيئاً تحبه ، ولكنها تقول : " على الأقل يبدو مظهرى نظيفاً " ثم تذهب إلى أى مكان على أية حال .	يرى شعراً أقل وبعض الشعر الرمادى ، ويبدأ فى البحث عن شىء آخر ولكنه لا يعرف ما هو .
٥٠	ترى امرأة ، ثم تذهب لكى تعيش حياتها .	يرى فقط شعراً رمادياً ويتخيل أنه من الأفضل أن يفعل شيئاً سريعاً قبل أن يضيع كله .
٦٠	ترى امرأة وتقول : " لو ينظرون إلى الآن " .	يرى فقط شعراً رمادياً ويعتقد أن هذا هو المشهد الأخير فى الحياة ويستمتع بأى شىء حلو .
٧٠	سعيدة لرؤية امرأة تعيش وتتنفس وتستمتع بحياتها .	سعيد لرؤية أى شعر ويعتقد بأنه ما تم قد تم ويواصل الاستمتاع به .
٨٠	تضع زهرة فى شعرها وتخرج لكى تمتع نفسها .	مندهش لأنه ما زال على قيد الحياة ، ويقضى الكثير من الوقت فى النظر إلى الماضى وما قد فعله ، ومازال يستمتع بشعره .
٩٠	لا تستطيع أن ترى ، ولذلك فهى لا تقلق بخصوص أى شىء !	ينزعج بالنظر فى المرآة مطلقاً ، ويقضى كثيراً من الوقت نائماً ، ولكنه فى أحلامه ما زال لديه شعر .

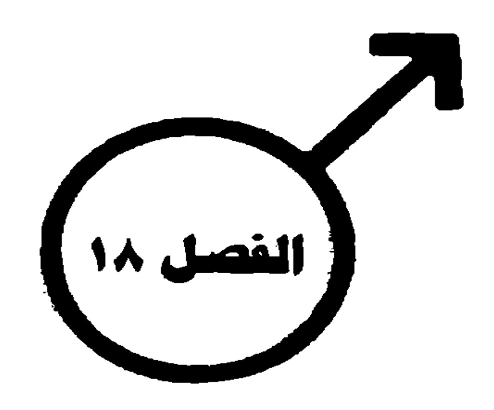
الرجال والنساء : التغيير وعصور الحياة الرومانسية

إن الرؤى المختلفة للرجال والنساء تتسم بالتباعد والانحراف حينما يتعلق الأمر بالرومانسية ولا عجب أنه أحيانا يصعب اجتماعنا على رأى معاً .

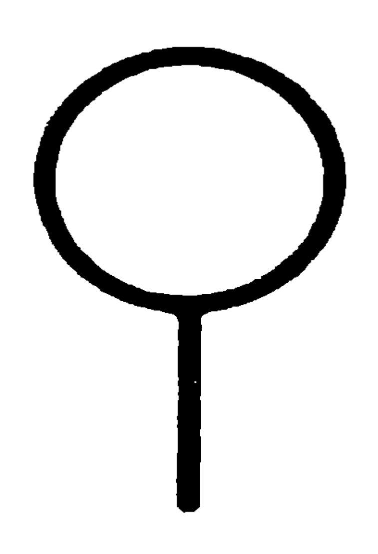
المرحلة العمرية	حياة المرأة الرومانسية	حياة الرجل الرومانسية
٨	لا تهتم بالأولاد .	يكره الفتيات .
١٥	تحب الأولاد وتحاول أن تتصور ما يريدون .	مهتم بالفتيات ولكنه يخافهن !
٢٠	الرجال يتصارعون لجذب انتباهها .	يحب الفتيات ولم يعد يخاف هن !
٣٠	تستطيع أن تشعر بالتغيرات البيولوجية التى تنتابها .	النساء يريدونه الآن .
٤٠	حان الوقت الآن أو يمضى الوقت فى البحث عن الشريك المناسب .	النساء يريدونه أكثر الآن .
٥٠	تشعر بالغضب من النساء الصغيرات .	أصبح مسئولاً الآن عن المشهد الاجتماعى .
٦٠	تفهم الآن لماذا تُجرى النساء جراحات تجميل ؟	يشعر برغبة فى أن يكون مع امرأة مميزة .
٧٠	تود أن تعثر على رجل يستطيع القيادة ليلاً !	يشعر بالسعادة فى أن يكون مع أى امرأة .

٨٠	تود أن تعثر على رجل يستطيع القيادة !	يشعر بالسعادة فى أن يكون مع أى شخص .
٩٠	تشعر بالسعادة فقط فى أن تتكلم .	سعيد بأن يكون كائناً وموجوداً .

ومع مرور الزمن . فإن التحديات والمتغيرات التى يجب أن نواجهها تختلف تماماً فى كل مرحلة عمرية . وعلاوة على ذلك . فليس من المستغرب أن كلاً من الرجل والمرأة يكون رد فعله لتلك المتغيرات فى الحياة مختلفاً تماماً . وبعد كل ذلك . فكل من الرجال والنساء لهم أدوار متنوعة فى مجتمعنا . وتلك الأدوار يتم تحديدها فى حالات كثيرة عن طريق البيولوجيا الطبيعية ، ولكن هناك أيضاً عنصراً قوياً من الاتساق والخضوع المجتمعى لدى كل فرد . وتبرز اختلافاتنا فى شعائر وطقوس الزواج والغزل التى نسميها عادة " الرومانسية " .



الخلاصة : لنتغير معاً



يعد من أكبر التحديات التى قد تواجـه أى شـخص فـى علاقـة مـا ـ سواء كانت عاطفية ، أو أسرية ، أو علاقة عمل ـ هو كيفيـة التفاعـل والاستجابة مع الآخر . إن البشر معقدون وهم عادة مخلوقات غاضـبة ، ولديهم مجموعة كبيرة متنوعة من المشاعر والتصرفات . وهـذا مـا جعـل فن الدراما ترجع نشأته لما قبل ثلاثة آلاف عام . وهذا أيضًـا مـا يـؤدى لقصـص الحــب والمسلسـلات الاجتماعيــة فــى التلفـاز ، والسـينما ، وغيرهما . إنها الحياة ، ونحن نعيشها ، ونسعى لأن يعيشها الآخـرون معنا ، ونتمسك بهم من أجل الشعور بالحب والأمـان والمتعـة والحصـول على الوظائف ، وتكوين الأسر ، والشعور بالانتماء . فأكبر تحد نواجهه فى الحياة اليومية هو جعـل هـذه العلاقـات ـ والتـى تسـتقر فـى محـور حياة كل منّا ـ علاقات ناجحة .

إن التغيير من ثوابت الحياة ، فهو دائمًا يحدث ، ويُعد أيضًا تحديًا كبيرًا على صعيد علاقاتنا ، فحين يأتى الرئيس الجديد للعمل ، يُطلب منك فجأة أن تؤدى عملك بشكل مختلف . وحين يصل طفلك إلى المرحلة الجامعية ، سرعان ما تتغير حياتك التى قضيت معظمها مع زوجتك بأشكال عديدة فى صمت . وحين تنتقل للعيش فى مدينة جديدة ، تشعر بأن كل شىء فى حياتك قد تغير ، بما فى ذلك أسرتك . وفى كل مرة نمر بالتغيير ، تتهدد علاقتنا بالآخرين ، ويعاد تشكيلها بطريقة مختلفة . وموضوعنا هنا هو أنه بوسع الفرد أن يشارك فى التغيير ويتفهمه ـ وكذلك الأشخاص الآخرون الذين شملهم التغيير ـ من أجل بناء حياة أكثر إنتاجية وإرضاءً . وبتعبير آخر ، لو أنك هيأت نفسك للتغيير ، فقد يمكنك استخدامه لتقوية وتعميق الروابط الإنسانية .

والآن وبعد أن تناولنا العديد من أمثلة التغيير ، وكيف يتسنى لكل من الرجل والمرأة الاستفادة منه كل بطريقته الخاصة الإيجابية ، من الضرورى فى هذه المرحلة أن نجمّع كل هذه الأساليب . فإذا تمكنّا جميعًا : رجالاً ونساءً من الوصول لفهم بعضنا البعض عندما نواجه تغيرات الحياة ، يمكننا إذن بناء روابط أقوى مثمرة مع بعضنا البعض . لذا فقد نسأل : ما الذى يعنيه كل هذا بالنسبة لى ؟ كيف أبدأ ؟ كيف يتسنى لى أن أرتقى بتفهمى لشريكى لمستوى جديد من الانسجام ؟

لقد بدأنا بتوضيح كيف تختلف بنية وتكوين كل من الرجل والمرأة ، حيث كوّن النشوء والارتقاء عقل المرأة وعقل الرجل ، وهناك بالتأكيد فروق عديدة فى الطريقة التى بنيت بها هذه الأعضاء ، والطرق التى تواجه بها عقولنا العالم الخارجى . ومن بين الاختلافات التى لا تحصى التى تظهر فى محيط الموروثات والعمليات الحيوية ، يعد تشريح الروابط بينها واحداً من أبرزها . فمخ المرأة يحتوى على موصلات أكثر سمكًا وأكبر حجمًا بين فصيه تفوق تلك الموجودة لدى الرجل . ومن الأمثلة التى ناقشناها فى الفصل الثالث أن تركيبة المخ هذه تجعل العواطف تتخلل حياة المرأة بشكل يزيد على ما تفعله بحياة الرجل .

ومن المعتقد أن هذه البنية التشريحية خلقت شبكات عصبية نتج عنها ـ من خلال الملاحظة العامة ـ أن الرجال والنساء يعالجون اللغة ومهام الإدراك البصرى المكانية فى أماكن مختلفة من المخ . كما رأينا أيضًا أن هرمون " التستوسيرون " لدى الرجال يعرضهم لأنماط سلوكية مختلفة عند حدوث التغيير بشكل يتعدى ما تسببه الهرمونات الأنثوية .

وتترجم الوظائف الحيوية إلى سلوك . وتلك حقيقة بديهية فى عالمنا ، فالوظائف الحيوية والتشريح هى محركات استجاباتنا للعالم الخارجى ، وحتى إن قبلنا فكرة الإرادة الحرة والاختيار الفردى . فنحن نعلم أن جميعنا فى بعض الأمور يتصرف بشكل معين عندما يتحداه التغيير . وقد خلصنا إلى أنه حين يحدث التغيير يميل الرجال عمومًا إلى التصرف . بينما تميل النساء إلى السعى والتحدث ويتوصلن إلى حلول غير نمطية . وعبر التاريخ الإنسانى . من السهل أن نرى أن الرجال اضطروا إلى التركيز على أن يكونوا صيادين مهرة . والنساء على الجانب الآخر اضطررن إلى أن يصبحن أوسع حيلة من أجل حماية أطفالهن . وإدارة البيوت ، وتخزين الطعام الاحتياطى لأيام لا يتوافر فيها الصيد

بقدر معرفتنا بالأساليب التى يميل الجنس الآخر لاستخدامها للتفاعل فى مواجهة التغيير ، تزيد قدراتنا على العيش . والعمل . واللعب معاً . وقد صمم هذا الكتاب ليمكنك من دراسة التغييرات الرئيسية الثمانية فى الحياة ، وأن تتعرف على الوسائل التى يتكيف بها الرجال والنساء العاديون بنجاح مع التغيير ، وكيف استخدم كل منهم فهمه للجنس الآخر للقيام بالأمر بنجاح . لقد التقيت أفراداً شملهم بحثنا وأنشطتنا أبحروا فى الحياة التى تثور أمواجها أحياناً بفعل الزواج ، أو الطلاق ، أو الخطبة ، أو تربية الأطفال . أو الانتقال للعيش فى مكان جديد ، أو تغير الظروف الصحية ، أو تغير الأحوال المالية ، أو العمل ، أو المضايقات والمآسى الخارجية . لقد انتفعوا من التغيير هم وشركاؤهم ، من خلال فهم بنية التغييرات الحادثة فى حياة كل منهم ، وفى حياة كل من شركائهم .

كيف يستفيد كل من الرجال والنساء من التغيير ؟

يحتوى هذا الكتاب على استنتاجاتنا وبحثنا لدراسة كيف يختلف الرجال والنساء فى التعامل مع خطوات التغيير الثلاث الرئيسية ، وعليك أن تتذكر خطوات التغيير تلك : **توديع الماضى** ، **وعبور المراحل الانتقالية** ، **والبدايات الجديدة** . ولعلك الآن قد أصبحت مستعدًا لتطبيق ما تعلمت فى حياتك الخاصة . لقد أعطيناك أيضًا اقتراحات لإدارة كل خطوة على الطريق ، وخلال رحلتنا مع التغيير ، ركزنا أيضًا على كيفية استخدام طريقة " بروك " من أجل تنمية المهارات التى سوف تحتاج إليها للتكيف مع التغيير . وذكرنا أمثلة عن كيفية إظهار الرجال والنساء لهذه المهارات بطرق شتى ، وكيف استخدمها أناس حقيقيون فى حياتهم .

من بين المهارات الخمس يتمتع الرجال بموهبة فطرية لتكوين الرؤية الشخصية ، ويميلون لأن يتمتعوا بإحساس أقوى بالذات . بوسع النساء القيام بكلا الأمرين ، ولكنهن يصلن لذلك بعد المرور بمجموعة معقدة من استغلال نقاط القوة والرغبات والإحساس غير التقليدى بالذات . تتميز النساء غالبًا بإعادة التخطيط ، والمرونة العاطفية ، والمرونة بوجه عام . ويعد أحد أهم الدروس المستفادة من هذا الكتاب ، هو أنه على **الرغم من تعامل كل من الرجال والنساء مع التغيير بطريقة مختلفة ؛ فكلاهما يمر بالعديد من التغييرات فى حياته وبوسع الجميع التعامل معها بنجاح** . لو استطاع كل جنس تفهم كيفية تعامل شريكه مع التغيير من ناحية ، فإن التغيير يمكن وقتها أن يقوى العلاقات بينهما ، بدلاً من الإضرار بها . وبينما نمر بالتغيير فى حياتنا ، نتخذ سلسلة من القرارات التى توصلنا فى النهاية للنتيجة . إذا تم توجيه تلك القرارات من خلال فهم الاستجابات الطبيعية للرجال والنساء ، وأفضل الطرق التى يمكنهم استخدامها للتعامل مع التغيير ، فسوف تكون حياتنا حينئذ أكثر إنتاجية وسعادة مع شركاء حياتنا .

اطلع على أحد المصادر التالية لتستكشف المزيد عن طرق التغير .

المراجع

إذا أردت المزيد من معرفة أساليب التعامل مع التغيير ، يمكنك الاستفادة من المراجع التالية :

William Bridges, **Managing Transitions : Making the Most of Change, 2nd Edition** (Perseus, 2003) .

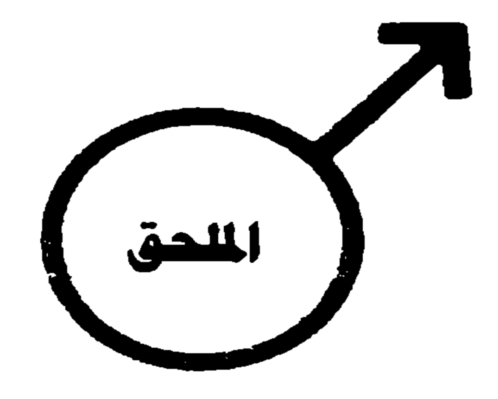
Pierce J. Howard, **The Owner's Manual for the Brain : Everyday Applications from Mind-Brain Research** (Bard Press, 2000) .

Susan Jeffers, **Feed the Fear and Do It Anyway** (Fawcett, 1985) .

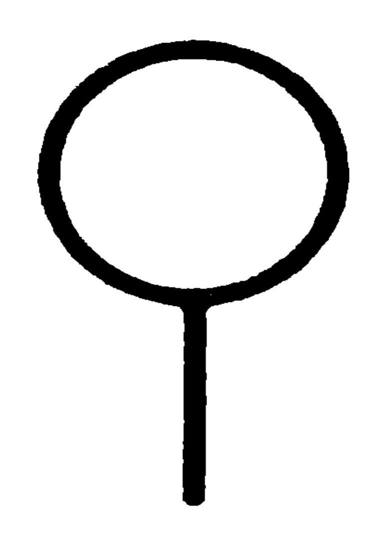
Ann Moir and David Jessel, **Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women** (Dell, 1993) .

Steven Pinker, **The Blank Slate : The Denial of Human Nature** (Viking, 2002) .

Steven Pinker, **How the Mind Works** (Norton. 1999) .



جداول التغيير



فـى المقدمــة ، قلنــا إن هــذا الكتــاب ســوف يجيــب عــن الأسـئلة التالية :

١. كيف يتعامل الرجال والنساء مع التغيير بطرق مختلفة ؟
٢. ما الخطوات الثلاث التى نحن جميعاً بحاجـة إلى المـرور بهـا عنـد التفاعل مع التغيير ؟ وكيف يتصرف كل مـن الرجـال والنسـاء فـى كل من هذه الخطوات ؟
٣. ما المهارات الخمس للإفادة مـن التغـيير ؟ ومـا أكثرهـا يسـراً سـواء بالنسبة للنساء أو الرجال ؟
٤. كيـف يتعامـل الرجـال والنسـاء مـع التغـييرات الحياتيـة الثمانيـة الرئيسية ؟
٥. ما الذى بوسعنا أن نتعلمه من بعضنا البعض ؟

٦. لماذا لا نتواصل ؟

نحن نحب الوفاء بوعودنا . ونعتقد أننا قد أجبنا حقًا عن كل هذه الأسئلة من خلال :

- ما قمنا به من نقاشات حول الطرق المختلفة التى يتعامل بها الرجال والنساء عند مواجهة التغيير .
- ما قدمناه من شرح لخطوات التغيير الثلاثة الضرورية التى تنطوى عليها طريقة " بروك " لتنمية مهارات مواجهة التغيير .
- ما ذكرناه من أمثلة عديدة من أرض الواقع ، والتي تعرفنا عليها من خلال بحوثنا التى أجريناها بشأن تعامل الرجال والنساء مع التغيير ، سواء كان الشخص يواجه ذلك بمفرده أو بصحبة شريكه .

فى هذا الملحق ، نقدم جداول تتعلق بكل واحد من الأسئلة الأربعة الأولى ، وتلخص هذه الجداول كل المفاهيم الجوهرية ، وتتضمن سردًا سريعًا للقصص الشخصية التى أوردناها فى الكتاب كنماذج توضيحية ، ونقدم لك أهم الدروس التى يمكنك أن تخلص بها لتيسير تعاملك مع التغيير فى حياتك الخاصة .

فماذا عن السؤالين الخامس والسادس ؟ كما ذكرنا فى هذا الكتاب ، عندما يبدأ الرجال والنساء فى إدراك أنهم يتعاملون مع التغيير بطرق مختلفة - وأنه بوسع كل منهم الاستفادة من أفضل الجوانب التى ينطوى عليها أسلوب الآخر فى التعامل مع التغيير - فهم حينئذ سوف يتجنبون سوء الفهم ، وتنمو بينهم العلاقات فى كل مجالات الحياة . أما بالنسبة للسؤال الأخير : لماذا لا نتواصل ؟ فنأمل أن يسهم هذا الكتاب فى فتح قنوات الحوار بين الرجال والنساء حول الأسلوب الأمثل ليقوموا معًا بمواجهة التغييرات ذات الإيقاع المتسارع التى تحدث فى حياتنا المعاصرة .

التغيير لدى الرجال ، التغيير لدى النساء: الفروق الجوهرية

كيف يتعامل الرجال مع التغيير؟	كيف تتعامل النساء مع التغيير؟
أكثر ذاتية وتركيزًا .	أكثر ميلاً للسعى لطلب العون والبحث .
يعتمدون على أنماط تقليدية .	يتعاملن مع التغيير بأساليب أقل نمطية وتنظيمًا .
يجدون من الصعوبة التعبير عن انفعالاتهم .	قادرات على التعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن تجاه التغيير .
لا يتسمون بطبيعتهم بالمرونة وقابلية التكيف .	يجدن من السهولة إظهار المرونة العاطفية .
قد يبدو شديد التهور فى رغبته فى التصرف .	تحتاج وقتًا لتستغرقه فى النحيب والتحدث عن الخسائر التى أحدثها التغيير .
قد ينسى التشاور مع الشريك وقت اللزوم .	قد تستغرق فى التفكير عما سيتعين عليها القيام به عند حدوث التغيير .
يجد من السهولة الاعتماد على الوسائل التى سبق تجربتها .	قد تنسى التفكير فى حاجاتها الخاصة فى خضم ما تقدمه من مساعدة للآخرين عند حدوث التغيير .

أمثلة :

" توم "

التحدى الذى أحدثه التغيير : الانتقال إلى بيت جديد (مع " سارة ") .

الاستجابة : هب إلى التصرف .. وعلّق كل اللوحات على الحوائط .

" سارة "

التحدى الذى أحدثه التغيير : الانتقال إلى بيت جديد .
الاستجابة : ألقت نظرة على كل الغرف وفكرت فى أفضل سبل تزيينها .

الدروس المستفادة :

- حينما يتطلب الأمر التصرف السريع ، والمهمة واضحة ، يكون النمط الذكورى أكثر ملاءمة .
- حينما تكون النتيجة مبهمة ، ويتوافر الوقت الكافى ، يكون من الأفضل اتباع النمط الأنثوى .

خطوات التغيير الثلاث

خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى

ملخص :

- تعد خطوة توديع الماضى أهم خطوات التغيير كما أنها أكثر الخطوات تعرضًا لأن يتجاهلها الناس .
- تجد النساء أن التحدث مع الآخرين واستغلال الوقت فى التوديع أكثر يسراً .
- يجد الرجال أن اتخاذ خطوات إجرائية دون تضييع الوقت فى الحديث أكثر يسراً .
- تحتاج النساء إلى التحدث مع الآخرين قبل الالتزام باتخاذ خطوة .

أمثلة:

" مجورى " ، و" سام "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إفلاس متجرهما للملابس .
الاستجابة : انخرط " سام " فورًا فى مهمة تصفية المتجر ، أما "مجورى " فرتبت لحفل وداع ، واختارت أشياء من المنزل الذى اضطرا لبيعه لتأخذها معها للذكرى .

" جايل " ، و" جو "

التحدى الذى أحدثه التغيير : موت شقيقة " جايل " فى حادث سيارة .
الاستجابة : غرقت " جايل " فى حزن عميق وشاركها العديد من الأقارب ، وقدمت المساعدة لزوج وابن أختها ، أما صديقها " جو " فقد ساعد فى ترتيب مراسم الجنازة .

" فيفيان "

التحدى الذى أحدثه التغيير : موت الزوج بعد حياة طويلة معه .
الاستجابة : وسعت دائرة علاقاتها الاجتماعية لتشمل مجموعة كبيرة من المتزوجين وغير المتزوجين .

الدروس المستفادة :

- ضرورة تقبل الواقع والخسائر العاطفية .
- الإبقاء على رمز والحفاظ على ذكرى من فُقد .
- تحديد ما أُنجز ، وما سوف ينجز .
- الاستعداد لمناقشة الخسائر بصدر رحب .
- فهم ما قد يحتاجه الآخرون لكى يتمكنوا من توديع الماضى .
- استغلال قدرة الرجل على التصرف الحاسم عند اللزوم ، واهتمام المرأة بالتمهل للمشاركة الوجدانية إن لزم الأمر .

خطوة التغيير الثانية: المرور بالمراحل الانتقالية

ملخص :

- تتطلب هذه الخطوة السيطرة ، وعبور فترة الاضطراب بسرعة .
- توضح أنك فى مرحلة تنطوى على شك وشعور بفقدان السيطرة .
- يحتاج عبور هذه الخطوة مد جسر فى اتجاه الموقف الجديد ، وتجربة الوسائل العارضة للتكيف .
- يجد الرجال عبور هذه الخطوة أكثر سهولة ، لأنهم اعتادوا القيام بما هو ضرورى فحسب .

أمثلة :

" مجورى " ، و" سام "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التكيف مع عمل " سام " الجديد وهو تنظيم مبيعات المتاجر المفلسة .

الاستجابة : استخدمت " مجورى " خبرتها فى مجال عرض السلع لإنجاح مشروع زوجها .

" فيفيان "

التحدى الذى أحدثه التغيير : المرور بفترة الحداد على زوجها .

الاستجابة : قصدت جمعية لمساعدة الأرامل لكى تتعلم من تجارب الأخريات فى التكيف ، درست إمكانية البقاء فى بيتها الكبير .

" ديك " ، و" روزا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التكيف مع السلطة المحدودة التى منحت لموظفى الكازينو المقام بمنطقتهما .

الاستجابة : حدد " ديك " الأمور ذات الأولوية القصوى وتصرف فى ضوء ذلك ، تأكدت " روزا " من اتباع القواعد ، ومن أن القضايا الإنسانية على رأس القائمة .

الدروس المستفادة :

- تصرف فى هذه المرحلة بأقصى سرعة ممكنة .
- اهتم بالأمور الجوهرية وبشكل آمن حتى وإن كان الأمر عارضًا .
- ركز على ما يمكنك التحكم به .
- ضع أهدافًا قصيرة الأمد من الممكن تحقيقها .
- قم بمغامرات محسوبة عند اللزوم ، لكسر رتابة المعتاد .

خطوة التغيير الثالثة : البدايات الجديدة

ملخص :

- في هذه الخطوة يتم تبنى السلوكيات الجديدة التى تعكس الموقف الجديد بعد حدوث التغيير .
- يجيد الرجال والنساء التصرف فى هذه المرحلة ، ولكن تختلف وسائل التعبير التى يتبعها كل من الجنسين .
- تميل النساء لاستشراف المستقبل ثم التعبير عن رؤاهن للآخرين .
- يعتمد الرجال على الأفعال والعمل الجاد لكى يصبحوا نماذج تحتذى .
- تبدأ هذه المرحلة عندما يتم البدء فى بناء الثقة والتفاؤل .

أمثلة :

" مارجورى " ، و" سام "

التحدى الذى أحدثه التغيير : جعل أعمالهما الجديدة جزءًا دائمًا من حياتهما .

الاستجابة : استخدمت " مارجورى " السجلات التفصيلية المسجل بها عملاؤها القدامى لكى تتمكن من مراسلتهم بعروض عملها الجديدة .

" جايل "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إشراك ابن أختها المتوفاة فى حياتها بحيث يصبح له دور أكبر فيها .

الاستجابة : منحته حجرة فى بيتها ، ورتبت حجرة أخرى لتصبح مرسم تمارس فيه عملها كرسامة ؛ وذلك لكى تحتفظ بقدر من خصوصيتها .

" ماريسا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : فقد الوزن الزائد ، والحفاظ على عدم اكتسابه ثانيةً .

الاستجابة : أعدت لنفسها مكافآت (غير غذائية) على كل عشرة أرطال تتمكن من فقدها ، وعلى كل شهر يمر عليها دون أن يزيد وزنها .

الدروس المستفادة :

- ارسم صورة واضحة ومحددة المعالم للمستقبل .
- اشرح للآخرين أسباب تحولك للبدايات الجديدة .
- كافئ نفسك على ما تحقق من نجاحات ولو كانت صغيرة .
- تأكد من الاستفادة من الوضع السابق فى الموقف الجديد بقدر الإمكان .
- تعرف على الممارسات والأطر الجديدة لتقوية ما قمت بالفعل بتحقيقه من تقدم .

طريقة " بروك " لتنمية مهارات التغيير لديك :

فيما يلى من أدوات التغيير ، يتمتع الرجال بموهبة فطرية فى خلق رؤية شخصية ، كما يتمتعون بإحساس قوى بالذات . أما النساء فيملن إلى الاستفادة من إعادة تجميع الأوراق ، والمرونة العاطفية ، والتكيف . وهكذا يتمكن الجميع من تحسين قدراتهم الشخصية فى كل من مهارات التغيير هذه .

مهارة التغيير الأولى: تكوين رؤية شخصية

ملخص :

- بدون توافر فكرة واضحة بخصوص ما ترغب فى الوصول إليه ؛ يستحيل تحقيق التغيير الناجح .
- غالبًا ما يكون التغيير الأساسى فى بيئتنا بمثابة إشارة ، لأنه قد حان الوقت للعودة لرؤيتك الشخصية .
- يمكنك استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها والتى وردت فى الفصل الثامن لمساعدتك على البدء انطلاقًا من رؤيتك .

أمثلة :

" بينى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: الرغبة فى المساعدة فى مجتمعها .
الاستجابة: جمعت بين قدرتها على تحدث الفرنسية وحبها للعب التنس لكى تضع خطة لاصطحاب جيرانها من الشباب إلى معسكر للتنس فى فرنسا .

" هنرى "

التحدى الذى أحدثه التغيير : تورط فى وظيفة قليلة الراتب فى ضاحية صغيرة .

الاستجابة : استخدم قدرته على التعامل مع الضرائب والمحاسبة للحصول على وظيفة جديدة فى منتجع (كلورادو) .

" مارى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: تقاعدت بعد خمسة وعشرين عامًا من العمل فى شركة واحدة .

الاستجابة: قررت أن تجد وسيلة لتجمع بين ما لديها من معارف ، وحبها لإعداد المخبوزات ، ورغبتها فى مساعدة الآخرين على التمتع بحياة أكثر صحة .

الدروس المستفادة :

- بالحب ، والعواطف الجياشة يمكننا القيام بأشياء عظيمة .
- يجب أن تختبر رؤيتك الشخصية للمستقبل باختبار السمات الثلاث ، لكى تجعلها سهلة التذكر ، ومحفزة ، وذات معنى .
- عندما يستقر قرارك على رؤية ما ، اجمع بين قلبك وعقلك بقدر الإمكان .

مهارة التغيير الثانية : إعادة ترتيب الأوراق

ملخص :

- تحتاج هذه الخطوة منك أن تنظر لنفسك ولحياتك ، كما لو كنت تفعل ذلك لأول مرة فى حياتك .

- حينما يحدث التغيير ، ينبغى أن نتقوقع داخل جماعتنا ، ونفكر قليلاً فى النقاط الأخرى فى وقت الحاجة لتحقيق الاستفادة القصوى .
- استعن " بعينك الفاحصة " للبحث عن فرص جديدة فى البيئة من حولك لتمكنك من إدارة التغيير .
- تتمتع النساء بقدرة فطرية على إعادة تجميع الأوراق لأنهن بطبيعتهن أكثر حساسية واستجابة لبيئاتهن .

أمثلة :

" بيجى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: كان يصعب عليها أن توصل للآخرين ما قامت به باعتبارها إخصائية تكنولوجيا البحث .

الاستجابة: بعد أن سألتها ابنتها عن طبيعة عملها ، أدركت أن أفضل وسيلة لشرح ما تقوم به للآخرين هى أن تتخيل أنها تتحدث إلى طفلة لا يزيد عمرها على ستة أعوام .

" ليزا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : انتقلت من كاليفورنيا إلى نيويورك .

الاستجابة: أدركت أن طبيعتها الكاليفورنية المتفائلة المشرقة لم يحسن فهمها ، لذا اضطرت إلى التعبير عن نفسها بأسلوب أكثر حرصًا .

الدروس المستفادة :

- خلال فترات التغيير ، أمهل نفسك لحظة إضافية بعد أن تنتهى من الكلام أو التصرف لترى كيف كان رد فعل الآخرين .

- نم مهارات الإنصات لديك ، النساء بطبيعتهن يُجِدْن ذلك ، ويمكن لأى فرد أن يحسن من ذاته .
- النظر للعقبات التى تعترض مسار حياتك بنظرة جديدة من شأنه أن يتيح لك فرص الإبداع .

مهارة التغيير الثالثة : نمِّ مرونتك العاطفية

ملخص :

- لا يعود التوتر والتغيير دائمًا بآثار سلبية ، ولكن التعرض لهما بدرجات معتدلة يحفز ويؤدى إلى النمو .
- يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية بسهولة الاستفادة من الجانب الإيجابى للتغيير .
- تشعر النساء بأنه من اليسير أن يتعاملن مع مشاعرهن ، وينمين المرونة العاطفية التى يتطلبها التغيير .
- ضع فى اعتبارك كل جوانب حياتك المختلفة لترى إذا ما كنت تخصص ـ على الأقل ـ بعض الوقت لكل منها .
- يمكننا تدريب أنفسنا والاستعداد للتعامل مع التوتر الذى يصاحب التغيير سواء بدنيًا ـ من خلال النظام الغذائى والتمرينات الرياضية ـ أو وجدانيًا .
- من أفضل طرق التعامل مع التوتر أن تضحك بقدر ما تستطيع .

أمثلة :

عائلة " هاف "

التحدى الذى أحدثه التغيير: التعامل مع التوتر الذى صاحب انتقالهم من شيكاجو إلى هاوستن .

الاستجابة : قرروا زيادة كمية الوقت الذى من المفترض أن يقضوه معًا كعائلة لمدة ثلاثة أشهر ، فخصصوا بعض الوقت بعد ظهر الأحد لتبادل قصص النجاح والإخفاق التي يعيشها كل منهم ، ووعد كل فرد في العائلة أن يأتي ـ على الأقل ـ بأقصوصة أو شيء يجعل الجميع يضحكون خلال اجتماعهم الأسرى .

الدروس المستفادة :

- وازن بين العمل والأسرة والأصدقاء وجوانب حياتك الأخرى .
- اقترب من الناس ومارس الأنشطة التى تضحكك .
- خصص وقتًا للشفاء تتعامل فيه مع التغييرات التى صاحبها توتر وجدانى .

مهارة التغيير الرابعة : زد من مرونتك

ملخص :

- تتطلب هذه المهارة أن يكون لديك استعداد لأن تهتم بالتعرف على الوسائل والأشياء الجديدة التى يمكنك تعلمها .
- يركز الرجال على الغاية ، فقد جبلوا بفعل المجتمع والعوامل الوراثية على التركيز على هدف واحد مما يضعف مرونتهم .
- تتفتق أذهان النساء عن حلول غير نمطية ، ويتمتعن بالمرونة عند تجربتها .
- كما ذكر " داروين " ، فالأجناس التى تتمتع بقدر أكبر من المرونة عند مواجهة التغيير ، تتوافر لها أعظم فرص البقاء .

أمثلة :

" جورج "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أراد أن يفقد مائة رطل من وزنه ، مما بدا مستحيلاً .

الاستجابة: جرَّب أن يزيد مرونته بحضور دروس فى لعبة الجولف ، مما وفر له قدرًا من التمرين المفيد له ، كما ذهب لتلقى دروس فى التغذية بالكلية المحلية .

الدروس المستفادة :

- تمتعك بالمرونة عند تناول الأمور الصغيرة ، يزيد من قدرتك أو مرونتك عند مواجه التغييرات الكبيرة .
- إذا لم نستخدم مرونتنا ، قد تبدو الأهداف الكبيرة محبطة ، فنرفض حتى محاولة السعى لتحقيقها .
- ركز على الأهداف الصغيرة سريعة التحقق والتى تؤدى بدورها إلى تحقيق نجاح قابل للقياس لهدف أكبر .

مهارة التغيير الخامسة : زد من إحساسك بذاتك

ملخص :

- يتطلب الأمر إحساسًا قويًا بالذات حتى لا تعصف بك رياح التغيير .
- تظهر بياناتنا أن النساء أضعف من الرجال إحساسًا بذواتهن .
- يتضمن المنهج الذى يسلكه الرجل بشكل فطرى لزيادة إحساسه بذاته ، مكافأة نفسه ومدحها على ما يتسم به من صفات جيدة ، وما حقق من إنجاز .

- إذا استطاع الناس تقوية ثقتهم بذواتهم ، فسوف يتعاملون مع التغيير بشكل أكثر فعالية .
- من وسائل زيادة ثقتك بنفسك أن تكوّن فريق أحلام ، وهو مجموعة من الناس يجتمعون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على التعامل مع التغييرات الحياتية .

أمثلة :

" ميريديث "

التحدى الذى أحدثه التغيير: أرادت الترقى والحصول على زيادة فى دخلها من عملها فى مجال البنوك الاستثمارية .

الاستجابة : حددت ما تريده ، ثم جمعت حقائق عن الأجور التى يتقاضاها من هم فى مثل وظيفتها ، وأعدت قائمة بكل ما قامت به من أجل شركتها من أشياء إيجابية ، ووجدت وسيلة لتبدو عند حسن ظن مشرفيها حتى يتسنى لها التحرك نحو تحقيق أهدافها .

الدروس المستفادة :

- خصص وقتًا لمجاملة نفسك ومدحها على ما أنجزته ، وما تتميز به من صفات .
- اسمح للآخرين بمدحك ، وكرر بينك وبين نفسك عبارات المدح هذه إلى أن ترسخ فى داخلك .
- اصغ بعناية إلى النقد ، ولكن قرر مع نفسك إذا كنت ستقبله أم لا ، وهذا يتوقف على مدى دقته ونية قائله .
- تصرف كما لو كنت متأكدًا من أن النتيجة ستكون إيجابية ، وسوف تكون كذلك .

التغيرات الحياتية الثمانية الرئيسية

استجابة للتحديات الكبيرة المصاحبة للتغيير فى مجالات الحياة . يحتاج الناس للتأكد من أنهم لم يتجاهلوا أيًّا من خطوات التغيير الثلاث الجوهرية ، وأنهم يعملون على تحسين مهارات التغيير لديهم والتى يحتاجون إلى تنميتها .

الموقف الحياتى الأول : الزواج والطلاق

ملخص :

- يمكن أن تتسبب الاختلافات البسيطة فى تحطم قارب الزواج على صخور الحياة .
- يجب أن يبوح الأزواج بما يجيش بداخلهم من مشاعر الخسارة ، وأن يكونوا محددين بشأن الإفصاح عما افتقده كل شخص من حياته الماضية قبل الزواج ، أو فى حالة الطلاق . وما افتقده من مواقف جميلة عاشها فى فترة زواجه .

أمثلة :

" ديبورا " ، و" مايك "

التحدى الذى أحدثه التغيير : كانت " ديبورا " من محبى الاستيقاظ والنوم مبكرًا . بينما كان " مايك " دائما راغبًا فى السهر والخروج ، وبعد أن تزوجا كان من الصعب أن تستقيم حياتهما .

الاستجابة : قدر كل منهما ما يفتقده الآخر من حياته قبل الزواج ، ثم اتفقا على اللقاء فى ليل كل ثلاثاء ، والفطور معًا مرة فى الشهر ، وعمل كلاهما على إيجاد وسائل مبتكرة لتعزيز تقاليدهما الجديدة .

" أنجيلا " و" بيرون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : عدم القدرة على التواصل مع بعضهما البعض ، والحديث حول الصعوبات التى حملها التغيير الذى واجهاه بعد الزواج .

الاستجابة : أعدت " أنجيلا " قائمة ذكرت فيها الأمور الجيدة وتلك السيئة التى تراها فى زواجها من " بيرون " ، ومسحت الأحرف المنقوشة على خاتم خطوبتهما كرمز لإنهاء زواجهما ، وتحولت لأصدقائها وحرصت على التأكد من أن ضحكها وتواصلها معهم قد أصبح جزءًا من حياتها الجديدة كامرأة عَزَبة ، عمل " بيرون " على تغيير رؤيته الشخصية ، وتغيير مساره المهنى ، فأعاد صياغة تفكيره بشأن الطلاق ولم يعتبره إلا مجرد فشل فى موقف ، وأصبح يتسم بالمزيد من المرونة العاطفية ، والمزيد من الصبر فى علاقاته العاطفية المستقبلية المحتملة .

الدروس المستفادة :

- تقبل حقيقة الخسارة العاطفية .
- يمكن أن يفيد الاحتفاظ برمز ما كذكرى لما فقدته .
- فى أى تغيير ، تتسم الفترة الانتقالية بالفوضى ، وعليك أن تمر بها بسرعة .
- ليكن فى حياتك الجديدة مكان للضحك ، وخاصة بعد حدوث تغيير كبير مثل الطلاق .
- اعتبر التغيير فرصة للتعلم ، واكتساب إحساس أعمق بالذات .

الموقف الحياتى الثانى : الخطبة

ملخص :

- تميل النساء - أكثر من الرجال - إلى استشارة الآخرين فيما يتعلق بالعلاقات العاطفية ، ويتطلعن لطلب المعاونة من الأصدقاء ؛ وطلب النصيحة قبل اتخاذ خطوة إجرائية .
- ربما يكون الرجل أقل مرونة عند مواجهة التغييرات التى تأتى بها العلاقات العاطفية إلى حياته .

أمثلة :

" ديفيد " ، و" سيليستا "

التحدى الذى أحدثه التغيير: بعد أن قررا الارتباط ببعضهما البعض ، أرادت منه أن يقضيا عطلات نهاية الأسبوع فى قريتها ، بينما أراد هو أن تكون لقاءاتهما فى المدينة مع الأصدقاء .

الاستجابة : أدرك " ديفيد " أن طلب " سيليستا " بقضاء الوقت فى القرية كان حيلة منها لترى مدى توافقهما ، لذا وافق على أن يفعل ذلك مرة فى الشهر ، إذا وافقت هى على أن تقضى معه إحدى العطلات فى المدينة لتتعرف على أصدقائه . فهمت " سيليستا " أنه عليها أن تقسم وقتها بتوازن بين " ديفيد " وأصدقائها ، كما استخدما أيضًا اهتمامهما المشترك بلعب التنس ليقتربا أكثر من بعضهما .

" أنجيلا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : محاولة تكوين علاقة ارتباط بعد طلاقها مع البدء فى حياة جديدة فى " هونج كونج " .

الاستجابة : طلبت من صديقتها أن تستخدم معها أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينهما ، لمساعدتها على تحديد رؤيتها

الشخصية ، ولكى تصبح مستشارها (لشئون الارتباط) ، ووضعت خطة لتنويع فرصها للقاء شخص ما وتجنب الانهماك الزائد فى العمل .

" بيرون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إيجاد وسيلة للتركيز على تكوين علاقة ناجحة بعد قضاء سنوات عديدة قام فيها بالمواعدة العارضة ، بعد طلاقه .

الاستجابة : قرر أن يشرع فى التعرف إلى بعض النساء بمزيد من التمهل من خلال المراسلة عبر البريد الإلكترونى قبل اللقاء بهن فى مناخ الخطبة التقليدية المشحون بالتوتر ، وبذل جهدًا للقاء نساء قادرات على تفهم عاطفته ومبادلته إياها .

الدروس المستفادة :

- الرجال على وجه الخصوص قد يحتاجون إلى الاعتماد على قدراتهم على الإنصات وأن يتسموا بالمرونة .
- قد تجد النساء أنه من الضرورى أن يقللن من نزوعهن الفطرى إلى مساعدة الآخرين عند حدوث التغيير .
- يجب أن يخصص الزوجان وقتًا فى مرحلة مبكرة من العلاقة كفترة انتقالية ، لتنقية العلاقة من التوتر الذى قد يشوبها .
- استخدم الخطبة كفرصة للتعرف على نفسك أكثر .
- تعلم أن تضع فى حسبانك الكوارث التى قد تسببها الخطبة .
- أعد النظر فى مرحلة البحث عمن سترتبط به باعتبارها نشاطاً يمكن ممارسته إلى جانب أنشطة حياتك الأخرى .
- الخطبة أمر صعب ، لذا كافئ نفسك كلما تقدمت خطوة .

الموقف الحياتى الثالث : الحياة الأسرية

ملخص :

- بصفة عامة ، النساء أفضل من الرجال فى التكيف مع التغييرات فى المواقف الأسرية .
- يحتاج الرجال لبناء هيكل منظم عند ترتيب حياتهم بعد قدوم مولود جديد .

أمثلة :

" جوزيه " ، و" فاليرى "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التعامل مع التغييرات العديدة التى حملها قدوم المولود الأول .

الاستجابة : فهمت " فاليرى " أن أسلوبهما القديم فى الحياة سوف يتغير إلى الأبد بسبب الطفل ، افترض " جوزيه " فى بادئ الأمر أن الأشياء ستسير على نفس النهج القديم ، ولكنه فى النهاية وجد حلاً مؤقتًا تمثل فى طلبه العمل فى فرع قريب من بيته ، حتى يتسنى له قضاء وقت أطول مع الطفل .

" شيلا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : محاولة الوفاء بمسئولياتها كأم بلا زوج لفتاتين مراهقتين مع الإصرار على تحقيق حلمها فى أن تصبح كاتبة .

الاستجابة : وجدت " شيلا " وظيفة يبدأ العمل بها فى العاشرة صباحًا . وعاونتها ابنتاها على العمل فى كتابة قصتها من الساعة السابعة والنصف وحتى التاسعة والنصف كل صباح .

" ليلى " ، و" ليون "

التحدى الذى أحدثه التغيير: إيجاد طريقة للتعامل مع الأمور التى ظهرت بسبب زيادة احتياج والديهما المسنين للرعاية الصحية .

الاستجابة : تصرف " ليون " بسرعة بعد أن أصيب والده بسكتة لإيجاد بيت لخدمة والده ورعايته فى مرضه ، اقترحت " ليلى " التأنى ثم خلصا معًا إلى حل يحفظ لوالديهما استقلاليتهما ، فسمحا لهما بالبقاء معهما فى منزلهما .

الدروس المستفادة :

- يتوقع الكثيرون صعوبة التغييرات السلبية فقط ، ولكن من التغييرات الإيجابية - كقدوم مولود مثلاً - ما يتطلب المزيد من التكيف .
- عند تكوين شراكة لمواجهة التغيير ، استخدم القوة الأنثوية عند توديع الماضى ، ثم تحول إلى استخدام القوة الذكورية لعبور المرحلة الانتقالية بتصرف مباشر وسريع .
- يعد التغيير الحياتى الكبير وقتًا مثاليًا لتختبر مقدار التوازن فى حياتك ، وتزيد من مرونتك العاطفية .
- فكِّر فى العمل باعتباره وسيلة لتحقيق ما يتعدى الاحتياجات المالية ، وارسم مكانه فى حياتك .
- فى إطار أسرتك ، جرِّب تنفيذ ما يلح عليك من رغبات ، واجعل تحقيق أحلامك من الأولويات .
- اجعل تفكيرك يتعدى الاستجابات النمطية تجاه التغيير ، ليصل إلى ما ينفع جميع الأطراف .

الموقف الحياتي الرابع : الانتقال

ملخص :

- يشعر الرجال بمزيد من الراحة إذا كان التحرك منظمًا ، ولا يحبون الثرثرة بشأن التفاصيل .
- تحب النساء أن يتوافر لهن وقت للتفكير فيما سيحدث لحياتهن في الموقف الجديد .
- الرجال أقل ميلاً إلى التخيل من النساء ، فيفكرون بطريقة واقعية (بدلاً من التخيل) تتطور بها حياتهم ، كما يقل استعدادهم للتعامل مع التفاصيل التي يحتاجها التغيير دائمًا ووضعها في الحسبان .
- النساء أكثر انفتاحًا على الاحتمالات المبتكرة عند مواجهة تغيير حياتي مثل الانتقال لمنزل جديد ، ويخصصون الوقت للوصول إليها .

أمثلة :

" لين " ، و" ماكس "

التحدى الذى أحدثه التغيير: التعامل مع الصدمة الثقافية والتغيير الذى تسبب فيه انتقال عمل " لين " إلى باريس .

الاستجابة : أجرا منزلاً في " أتلانتا " وأحب كلاهما الاحتفاظ بشيء من الماضي ، واعتبر " ماكس " التغيير فرصة لإعادة صياغة تفكيره بشأن مساره المهني ، ووجد وظيفة في باريس تلائم خبراته كمحام .

" ريتشارد " ، و" ستاسي "

التحدى الذى أحدثه التغيير: يتكرر تغيير مكان عمله كلما ترقى ، واضطرت أسرته للانتقال عدة مرات .
الاستجابة : تحتفظ " ستاسي " بذكريات من كل مكان تتركه ، وتقيم حفل وداع ، وتحتفظ بعناوين البريد الإلكتروني ، وفي المكان الجديد يقومان بشراء بيت مشابه ، بحيث تكون حوائطه مطلية بنفس الألوان حتى يتجنبا الشعور بغرابة المكان .

" رالف " ، و" ناتالى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: التكيف مع تغيير طبائع جيرانهم ، وخاصة جيرانهم الجدد الذين أتوا من (الهند) .
الاستجابة : بعد معارضة " رالف " في بادئ الأمر ، قابلا جيرانهما ، وكانت لديهما رغبة في محاولة التعرف على ثقافة جديدة ، وإعادة النظر في ثقافتهما .

" لويز "

التحدى الذى أحدثه التغيير : عند بلوغها الثمانين من عمرها ، انتقلت للعيش في دار للمسنين .
الاستجابة : اشتركت ببعض أنشطة برامج المركز المحلي لتغير روتين حياتها ، وأسهمت في اختيار ديكور حجرتها الجديدة لكي تجعلها قريبة الشبه ببيتها الأصلي .

الدروس المستفادة :

- اسمح لشريكتك بالاستجابة مع التغييرات التى تحدث لكما بطريقتها الخاصة .

- نظّم عملية العبور السريع للمرحلة الانتقالية .
- انقل بعض أشيائك القديمة إلى مكانك الجديد .
- اجعل توديع الماضى تقليدًا تتبعه .
- يستجيب الرجال والنساء للتغيير فى أوقات مختلفة .
- يحتاج التعامل مع التغييرات الكبيرة إلى وقت . لذا يجب أن تتحلى بالصبر على نفسك وعلى الآخرين ممن يشملهم التغيير .
- ابحث عن اهتمامات جديدة فى كل مرحلة فى حياتك .

الموقف الحياتى الخامس : الصحة

ملخص :

- عندما يواجه الرجال الحاجة للتغيير لأسباب صحية . يميلون للقيام بإجراء حاسم ، مثل الاشتراك بصالة للألعاب الرياضية ، أو القيام بعكس ذلك فيرفضون حتى سماع النصيحة .
- تميل النساء أكثر للتحول لتبنى نظام غذائى . والتصرف الذكى لمواجهة التغييرات الحياتية المتعلقة بالمشكلات الصحية .
- تميل النساء لطلب العون والمشورة من الآخرين ـ مثل جماعات الدعم ـ ممن يعانون مشكلات مشابهة .
- ربما يحاول الرجال فقط حل مشكلاتهم الصحية دون التصريح كثيرًا بحاجاتهم .

أمثلة :

" بيتر "

التحدى الذى أحدثه التغيير : اكتشف إصابته بمرض السكر عند إجرائه فحصاً دورياً حين بلغ الأربعين .

الاستجابة : استجابة لإصرار زوجته ، ذهب لإخصائى ليكوّن معه رؤية حول مدى احتياجه لإجراء تعديل فى حياته ، ثم أعاد التفكير بشأن العمل فى مجال الأزياء ، ليغير عمله لعمل آخر يحتاج إلى ساعات أقل أو فى مكان أقرب .

" جون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : تغيير أسلوب حياته بعد أن عانى من أزمة قلبية .

الاستجابة : ترك عمله المليء بالتوتر ، وتولى منصبًا مؤقتاً كمستشار لكى يمر بسلام بهذه المرحلة الانتقالية ، ثم استخدم أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها ليحدد اتجاهه الجديد ، وانتهى به الحال للشروع فى عمل جديد مع شريك ، مما سمح له بقضاء وقت أطول مع ابنيه المراهقين .

" جانيت "

التحدى الذى أحدثه التغيير : اكتشفت أنها مصابة بسرطان الثدى .

الاستجابة : بدأت فورًا فى التحدث إلى الآخرين ممن يعانون نفس المرض ، وبحثت كل خيارات العلاج المتاحة لها ، ووضعت خطة علاج طبية ونفسية .

الدروس المستفادة :

- عندما تحدث التغييرات الكبيرة ، خصص وقتًا لتحدد بالضبط ما تريده .
- اطلب العون ، وعليك بحسن الاستماع للآخرين .

- عند حدوث التغيير ، اسع وزد من التواصل مع الآخرين وعبّر عن ثقتك بهم .
- قم بمغامرات محسوبة لتمر بالمرحلة الانتقالية سريعًا .
- كن محددًا بشأن ما تريده من حياتك .
- ليس من المفترض أن يتعامل شريك حياتك مع التغيير بنفس أسلوبك .
- اكتشف كل ما بوسعك القيام به لمواجهة التحديات التى فرضها عليك التغيير ، وقم بما تستطيع ، ثم تخلص من القلق .
- ضع أهدافًا إيجابية وجداول زمنية لتحقيقها .

الموقف الحياتى السادس : الأمور المالية

ملخص :

- عندما تحدث التغييرات فى الأحوال المالية ، مثل انهيار مفاجئ فى سوق المال ، يخطو الرجال بخطى واسعة وسريعة للمضى قدمًا .
- تتبنى النساء منهجًا أكثر ميلاً للتحليل ويركزن على التفاصيل ، بينما يركز الرجال على النتيجة .

أمثلة :

" سوزان " ، و" جاك "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إيجاد وسيلة لتنظيم أمورهما المالية بعد الانتقال لمنطقة يتقاضى فيها " جاك " راتبًا كبيراً ، ولكن النفقات أيضًا كانت باهظة

الاستجابة : أسرع " جاك " واشترى منزلاً باهظ الثمن ، بينما استشارت " سوزان " العديد من الناس لتجد وسيلة تدبر بها نفقاتها ،

ثم وضعت خطة لإيجاد عمل لنفسها بحيث يسمح لها باصطحاب ابنتها من المدرسة بعد اليوم الدراسى .

" جوى "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أحيلت للتقاعد وقل دخلها .

الاستجابة : اشترت حاسباً شخصياً ، وأسست موقعًا إلكترونيًا حول لعبة ابتكرتها ، وطالما أحبت ممارستها ، وخفضت كل النفقات غير الضرورية ، مثل امتلاك سيارة فى حين لم تعد بحاجة لاستخدامها فى الذهاب إلى العمل .

الدروس المستفادة :

- أعد النظر فى التحديات المالية باعتبارها فرصاً لإيجاد مصادر جديدة للدخل .
- لا تدع الإحباط بسبب أسلوب شريك حياتك فى التصرف فى الأمور المالية يفسد طريقتك التى أثبتت نجاحًا معك .
- يعد التصرف السريع إحدى الاستراتيجيات المالية ، وأيضًا البحث ، فكلاهما يكمل الآخر ، حسب الموقف .
- انفتح على تعلم أشياء جديدة فى كل مرحلة عمرية .
- تعرف على رغباتك دون القلق بشأن ما يفكر به الآخرون .
- حينما تنتهى مرحلة فى حياتك ، قل وداعًا وتقدم نحو المرحلة التالية .

الموقف الحياتى السابع : العمل

ملخص :

- فى موقف العمل المضطرب ، يكون من السهل على النساء التكيف مع بعض التغييرات لأنهن أقل التزامًا بالأطر التقليدية .
- قد يبدو الرجال أكثر مقاومة ، وقد يلجئون أكثر إلى الاعتماد على الهياكل التقليدية .
- اضطرت النساء إلى استخدام استراتيجية الرجل الإدارية والتى تتسم بالتصرف السريع الحاسم لكى تنجح فى العمل .
- فى ظل تحول العمل فى المؤسسات إلى نظام العمل الجماعى . أصبحت الاستراتيجيات الأنثوية للإدارة أكثر فعالية .

أمثلة :

" كاثرين "

التحدى الذى أحدثه التغيير : عينت كقائد فريق عهد إليه بإيجاد اسم وتصميم عبوة لمنتج جديد .

الاستجابة : اتصلت بمصنعى المنتج ، وغيرهم من العاملين بالشركة ، لجمع المعلومات والمعاونة ، وبذلت جهدًا لتعريف أفراد الفريق ببعضهم البعض وحل أى خلافات شخصية بينهم . وقررت العمل بشكل جماعى على تحديد أهدافهم والإطار الزمنى بوضوح .

" جون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : باعتباره قائداً لفريق " كان " لكرة البيسبول عليه إيجاد طرق جديدة للإحراز حينما تفقد خطته التقليدية فعاليتها .

الاستجابة : بعد مرات من الفشل والمقاومة فى بادئ الأمر ، تمتع بالمرونة حين استعان بمدرب متخصص فى الرمى ليساعده .

" ريتا " ، و" فيل "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إيجاد سبل لتسريح بعض الموظفين من ذوى الشعبية إن لزم الأمر .
الاستجابة : اعتمد " فيل " على خبرة " ريتا " فى ترتيب حفلات الوداع ، فوضع نظامًا يمنح فيه كل موظف بصدد ترك الشركة الإحساس بأنه محل تقدير من الشركة .

" لورين "

التحدى الذى أحدثه التغيير : قامت شركة أوروبية كبيرة بشراء الشركة التى تعمل بها .
الاستجابة: رحبت بالتغييرات التى حملها رؤساؤها الجدد إلى هيكل شركتها التقليدى ، واتصلت بهم للتعرف على كيفية إفادة شركتها من استراتيجياتهم فى الإدارة .

" رامون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إنهاء شراكة عمل عمرها ثلاثون عامًا .
الاستجابة : بعد أن ناقشا صراحة التعارض بين أسلوبيها فى العمل والصراع الذى دام أكثر من عام ، قرر " رامون " وشريكه الانفصال فورًا وقيام كل منهما بعمل جديد ، وسرعان ما شعر بمتعة الرضا لأنه أصبح غير مقيد بشريك .

" جيرى "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التعامل مع شريك عمل صعب المراس .

الاستجابة : بعد أن تحملت عبء علاقة عمل متوترة لسنوات عديدة ، قررت إنهاء الشراكة . فعملت فى البداية على تنمية مرونتها العاطفية ، ثم حولت تفكيرها لتغير مهنتها فتعمل بالتدريس .

" كارل " ، و" إلزا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : فقد " كارل " وظيفته التى استمر بها أحد عشر عامًا ، ثم فقدت " إلزا " عملها بعده بعام واحد .

الاستجابة: حاول " كارل " التكيف مع خسارته لعمله دون أن يعلم الكثيرون بذلك ، وأكدت له "إلزا " دعمها ، وسعت فورًا لطلب مساعدة صديق عندما فقدت عملها ، وبذل " كارل " جهدًا ليكون مستمعًا جيدًا لها .

الدروس المستفادة :

- للسيدات العاملات حيوات أخرى خارج نطاق العمل مما يمنحهن قدرة تفوق الرجال فى التكيف مع التغييرات الحياتية .
- النساء أكثر تعرضًا للشعور بعدم القدرة على تحمل المهام الجديدة والصعبة .
- تصرف كما لو كنت موقنًا من النجاح .
- اهتم بأمورك الذاتية فى عجالة .
- ضع أهدافًا قصيرة الأمد ولا تبالغ فى الوعود .
- عند حدوث التغيير ، اصغ إلى ردود فعل الآخر ، واطلب العون من الخبراء .

- مارس المرونة وابن على نقاط قوتك .
- اصنع رموزًا للتغييرات الصغيرة إلى جانب الكبيرة .
- قدر أن توديع الماضى هو أمر عاطفى .
- خلال التغيير ، زد من تواصلك مع الآخرين حتى إن كنت انطوائيًا بطبيعتك .
- أحيانًا يحتاج التغيير إلى أن تتعرف على احتراف أسلوب الجنس الآخر .
- يسهل على الرجال أكثر من النساء مناقشة مشكلات العمل بصراحة .
- استعن بمن يحبونك من الناس كمجلس تحكيم فى مشكلات العمل .
- تعد أوقات التغيير إشارات تنبهك إلى البحث عن السبل التى تساعدك على تحقيق أحلامك .
- تفهم أن لكل شراكة نهاية طبيعية تئول إليها ، فدع الأمور تجرى فى أعنتها .
- كن شجاعًا وابدأ من جديد . بدلاً من القلق بشأن ما يحدث لك من أمور سيئة ، فتلك الأمور غير المتوقعة تؤثر بشكل كبير فى حياتنا .
- اسع إلى تأكيد حبك للآخر ودعمك له .

الموقف الحياتى الثامن : التغييرات الخارجية

ملخص :

- عند حدوث تغيير غير متوقع ، تعتمد وسيلة الرجل على التصرف السريع وامتلاك زمام الأمور .
- تقوم النساء باستطلاع الخيارات المتاحة ، والتفاوض ، ومحاولة تجنب التوابع القاسية .

أمثلة:

" روزا " ، و" ديك "

التحدى الذى أحدثه التغيير : هدد الكازينو المزمع إنشاؤه بالتأثير سلبًا على مناخ واقتصاد بيئتهما الريفية .

الاستجابة: عملا معًا على إيجاد سبل للحد من الأثر السلبى للكازينو ، واعتباره فرصة لتنشيط الأعمال التجارية بالمنطقة ، وأكد " ديك " تنفيذ عملية منظمة ، وركزت " روزا " على التحفيز للقيام بذلك .

" جوان " ، و" جين "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أثر تغيير جدول مواعيد حافلة المدرسة سلبًا على حياتهما بأن اضطرا لاصطحاب الأطفال إلى موقف الحافلات ، بينما كان على " جوان " أن تصل إلى عملها في موعدها .

الاستجابة : اتصلت " جوان " بناظر مدرسة نجلها ، ووجدت أنه من الممكن تعديل جدول مواعيد الحافلة بحيث يتمكن من توصيل ابنها .

" دومينيك " ، والسيدة " جراتسيا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أثر إنشاء مبنى خاص بالبلدية الذى استمر لعام كامل سلبًا على تمتع " دومينيك " وأمه بالهدوء ، كما أثر على قدرته على العمل بالبيت .

الاستجابة : قاما بإجراء تجديدات في بيتهما فأقاما طابقًا أكثر هدوءًا ، وأصبح " دومينيك " يتمتع بمزيد من المرونة ، وممارسة أنشطة جديدة مثل التنس بمقر جمعية الشبان المحلى ، وشاركت أمه بأنشطة المركز المحلى .

الدروس المستفادة :

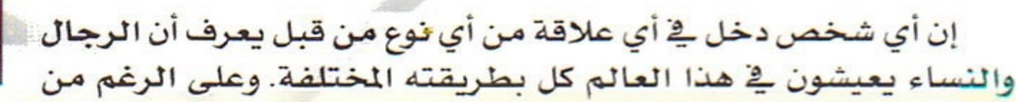
- نمِّ مهارات الإنصات لديك ، النساء بطبيعتهن يُجدن ذلك ، ويمكن لأى فرد أن يقوم بذلك بتدبر ما يسمعه .
- عبِّر عن استجاباتك تجاه التغيير بأسلوب يروق للجميع .
- كوِّن شبكة من الأصدقاء لطلب العون منهم عند حدوث التغيير .
- تذكر استخدام مواطن قوتك لحل المشكلات التى يُحدثها التغيير .
- تصرف كما لو كنت متأكدًا من تحقيق نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك .
- أعد النظر فى المواقف الصعبة بعقل طفل ، استمع لرأى طفل حول الموقف .
- ابحث عن صديق يعينك على إعادة تقييم الأمور ، ودرب عضلات المرونة لديك .
- فتت المشكلات الكبيرة إلى أخرى صغيرة يمكنك حلها .

هل تساءلت من قبل عن السبب في أن..

المرأة تطلب النصيحة عند الدخول في علاقة جديدة، بينما يدخل الرجل في علاقة ببساطة دون اللجوء إلى أحد.

المرأة تحزن وتأسى إذا تم تسريحها من العمل، بينما يقوم الرجل بالبحث المكثف عن وظيفة جديدة.

المرأة تفضل أن تتحدث، بينما يفضل الرجل أن يبدأ بالفعل والتصرف.



إن أي شخص دخل في أي علاقة من أي نوع من قبل يعرف أن الرجال والنساء يعيشون في هذا العالم كل بطريقته المختلفة. وعلى الرغم من أنه ربما يكون كل منهما يسير تماماً في الاتجاه نفسه، إلا أن رؤيتهما للموقف نفسه قد تختلف اختلافاً كبيراً. يظهر لك كتاب «الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين» كيف يمكنك أن تستغل نقاط القوى الطبيعية التي تتمتع بها حتى تتعامل مع التغيير، وحتى تحسن من علاقتك مع الجنس الآخر، وتمنع نشوب أي خلافات بينكما.

وقد تمكن المؤلفان «سابرا إي. بروك» والدكتور «جوزيف إف. دولي» من خلال أحدث الأبحاث والأفكار العلمية، علاوة على سنوات من الخبرة قضياها في مساعدة الرجال والنساء للتكيف مع التغيير، تمكنا من إبداء الأسباب التي تجعل كلاً من الرجال والنساء يتعاملان مع التغيير بطرق مختلفة. كما أنهما يظهران لك أيضاً كيف يمكنك تجنب الكثير من المشكلات التي قد تقع نتيجة لتواصلك مع الجنس الآخر وذلك قبل وقوعها.

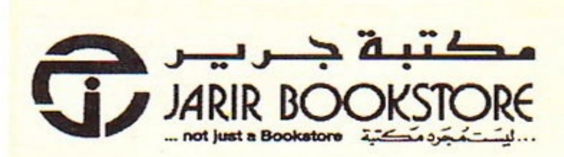
إن كتاب «الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين» يوضح لك كيفية:

- تفسير حقيقة ما يقوله الطرف الآخر.
- التفاعل الإيجابي تجاه مشاعر الطرف الآخر.
- احترام مشاعر الطرف الآخر.
- التعلم من الطرف الآخر.

ولأنه مليء بأوراق العمل والأسئلة وأدوات البحث فإن هذا الكتاب يعد دليلك للتأكد من أن حدوث أي تغيير في الحياة لا يمثل أزمة حياتية.

«سابرا إي. بروك» هي إحدى الرائدات العالميات في مجال إدارة التغيير ومجال التفكير الإداري الإبداعي. فهي رئيسة مؤسسة The Training Advantage المتخصصة في الاستشارات التي تقدم خدماتها للمؤسسات المتعددة الجنسيات، وكذلك للأفراد، حول إدارة التغيرات الشخصية والتغيرات المهنية التي تحدث في الحياة العملية. كما أنها تعمل مستشارة لشركات عالمية مثل «كولجيت» Colgate، «بالموليف» Palmolive، «ميرديان فرانس» Meridian France، «فيرايزون» Verizon . كما أنها تعمل مستشارة للحكومة الأمريكية. والسيدة «بروك» محاضرة بكل من جامعتي «نيويورك» و«هونج كونج». وتقطن بمدينة «نيويورك».

دكتور «جوزيف إف. دولي»، هو مستشار قومي معروف في مجال العمليات التجارية. يتمتع بخبرة تصل لأكثر من خمسة وعشرين عاماً كمدير ورئيس تنفيذي للعديد من الشركات المحلية والدولية مثل شركة (Bio Technology) ودكتور «دولي» أيضاً متحدث مشهور في المنتديات الكبرى ويحاضر كثيراً في المنتديات الخاصة في أكثر من خمسمائة شركة ومنظمة وكذلك في الجمعيات الطبية. وهو يقطن بمدينة «نيويورك».







GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة